

UNIVERZA V MARIBORU
FILOZOFSKA FAKULTETA
Oddelek za pedagogiko

MAGISTRSKO DELO

Lea Lemež

Maribor, maj 2018

UNIVERZA V MARIBORU
FILOZOFSKA FAKULTETA
Oddelek za pedagogiko

Magistrsko delo

OBREMENJENOST OTROK S ŠOLSKIMI IN OBŠOLSKIMI DEJAVNOSTMI
V TRETJI TRIADI OSNOVNE ŠOLE

Master's Thesis

THE BURDEN OF SCHOOL AND AFTER-SCHOOL ACTIVITIES ON
CHILDREN IN THE THIRD TRIAD OF PRIMARY SCHOOL

Mentor: izr. prof. dr. Marija Javornik Krečič

Somentor: doc. dr. Jernej Kovač

Kandidatka: Lea Lemež

Maribor, maj 2018

Lektorica:

Lea Vöröš, dipl. slov. (UN) in prof. ped. (UN)

Prevajalka:

Nuša Novak Motore, dipl. medjez. št. – angl. (UN) in prof. ped. (UN)

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Mariji Javornik Krečič in somentorju doc. dr. Jerneju Kovaču za strokovno pomoč in podporo pri izdelavi magistrskega dela.

Posebna zahvala gre tudi ravnateljici Osnovne šole Toneta Čufarja, vsem učiteljem in učencem, ki so pripomogli pri nastanku mojega magistrskega delu. Prav tako hvala moji mami Danici, očetu Cirilu, bratu Boštjanu in fantu Boštjanu, ki so mi stali ob strani in mi dajali pozitivno energijo ter nesebično podporo, za kar jim bom venomer hvaležna.

Zahvaljujem se tudi Lei Vöröš za jezikovni pregled dela.

POVZETEK

Magistrsko delo predstavlja celostni razvoj otrok, obremenjenost, vrste in vzroke utrujenosti, ki se v sodobnem času vse pogosteje pojavljajo. S poznavanjem otrokovih razvojnih značilnosti lahko bolj kakovostno opredelimo nastalo situacijo v vzgojno-izobraževalnem sistemu.

Teoretični del predstavlja obremenjenost kot pojav, ki ima že dolgo zgodovino. Je pojav, ki je star toliko kot šola. V sklopu magistrskega dela je bila med učenci tretje triade Osnovne šole Toneta Čufarja izvedena anketa, v kateri so odgovarjali na vprašanja o preživljanju časa po obveznem pouku. Ugotovljeno je bilo, da se 13 otrok ne udeležuje nobene šolske ali obšolske dejavnosti, kar kaže na razvejano mrežo programov, ki jih šola in druge institucije omogočajo za razvijanje interesov. S tem kažejo interes za koristno in zdravo preživljanje prostega časa.

V nadaljevanju teoretični del zajema opredelitev dveh delitev interesnih dejavnosti glede na kraj in vsebino. Pri izbiri interesnih dejavnosti ugotovimo, da se otroci pogosto odločajo za šolske in obšolske interesne dejavnosti, ki so različne glede na okoliš izvajanja. Na podlagi lastnih želja so pri otrocih v tretji triadi osnovne šole vsebinsko najbolj zastopane športne dejavnosti.

Namen magistrskega dela je bil usmerjen v ugotavljanje, kako zelo se učenci počutijo obremenjene s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi in kako zelo te vplivajo na njihov šolski uspeh. Raziskano je bilo, ali se je obiskanost šolskih in obšolskih dejavnosti razlikovala glede na spol. Prav tako so bili ugotovljeni razlogi učencev za vključitev v posamezno vrsto dejavnosti in morebitni vplivi bližnjih oseb na njihovo izbiro.

Ugotovljeno je bilo, da je vse več otrok nepravilno obremenjenih. Največkrat se tega zavejo ravno učitelji in mentorji na šolskih in obšolskih dejavnostih, ki poleg staršev prvi zaznajo učenčevo utrujenost.

Ključne besede: obremenjenost, interesne dejavnosti, tretja triada, učenci, osnovna šola.

ABSTRACT

This master's thesis represents the whole child's development, pressure, types and causes of fatigue, which are increasingly occurring in modern times. By knowing the child's developmental characteristics, we can better define the situation in the educational system.

The theoretical part represents the pressure as a phenomenon, which has a long history. It's a phenomenon that's as old as school. Within the master's thesis, a survey was conducted among students of the third triad of elementary school of Tone Čufar, in which they answered questions about how their time after compulsory classes is spent. It was found that 13 children do not attend any school or out-of-school activities, which points to a widespread network of programs, enabled by the school and other institutions to develop interests. In this way they show an interest in spending free time in a useful and healthy way.

Hereinafter, the theoretical part covers the definition of two divisions of free-time activities by place and content. When choosing free-time activities, we find that children often decide on school and out-of-school activities, which are different according to the environment of their implementation. On the basis of children's own wishes, in the third triad of elementary school, the most represented are sports activity.

The purpose of the master's thesis was to determine how much pressure students feel, due to school and out-of-school activities, and what kind of impact these activities have on their academic success. It was researched, whether the attendance of school and out-of-school activities differed by gender. Students' reasons for inclusion in a particular type of activity were also identified. As well as possible impacts people close to them have on their choices.

It has been found that more and more children are under incorrect pressure. Most often, this is what teachers and mentors in school and out-of-school activities are aware of, who, in addition to their parents, are the first to notice student's fatigue.

Key words: pressure, extracurricular activities, third triad, pupils, Elementary school.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	TEORETIČNI DEL	3
2.1	OTROKOV RAZVOJ	3
2.2	OBREMENJENOST	6
2.2.1	Opredelitev pojma	6
2.2.1.1	Problem obremenjenosti otrok	7
2.2.2	Vrste obremenitev	8
2.2.2.1	Psihomotorne obremenitve	8
2.2.2.2	Telesne obremenitve	9
2.2.2.3	Čustvene obremenitve	10
2.2.2.4	Intelektualne obremenitve	11
2.2.3	Povezava čustvenih, čutnih in intelektualnih obremenitev s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi	11
2.2.4	Psihološki vidiki obremenjenosti	12
2.2.5	Stopnje obremenjenosti	13
2.3	UTRUJENOST	14
2.3.1	Opredelitev pojma	14
2.3.2	Vrste utrujenosti	14
2.3.2.1	Mišična utrujenost	14
2.3.2.2	Psihična utrujenost	15
2.3.2.3	Čustvena utrujenost	15
2.3.2.4	Boleznska utrujenost	16
2.3.3	Znaki utrujenosti	16
2.3.4	Utrujenost v tretji triadi osnovne šole	17
2.3.5	Sprostitev	17
2.4	INTERESNE DEJAVNOSTI	18
2.4.1	Opredelitev interesnih dejavnosti	18
2.4.1.1	Zakonska opredelitev pojma	18
2.4.1.2	Konceptualna opredelitev pojma	18
2.4.2	Namen in cilji interesnih dejavnosti	19
2.4.3	Načela interesnih dejavnosti	20
2.4.4	Interesne dejavnosti glede na kraj izvajanja	21
2.4.4.2	Obšolske dejavnosti	22
2.4.5	Interesne dejavnosti glede na vsebino	22
2.4.5.1	Športne dejavnosti	23
2.4.5.2	Glasbene dejavnosti	24
2.4.5.3	Krožki	25
2.4.5.4	Brezplačne obšolske interesne dejavnosti	26
2.5	PREOBREMENJENOST ALI PREVISOKA PRIČAKOVANJA STARŠEV	26
2.6	SKLEP	28
3	EMPIRIČNI DEL	29
3.1	NAMEN RAZISKAVE	29

3.2	RAZČLENITEV, PODROBNA OPREDELITEV	30
3.2.1	Raziskovalna vprašanja.....	30
3.2.2	Spremenljivke	31
3.3	METODOLOGIJA.....	31
3.3.1	Raziskovalne metode.....	31
3.3.2	Raziskovalni vzorec.....	32
3.3.3	Postopki zbiranja podatkov.....	33
3.3.3.1	Organizacija zbiranja podatkov.....	33
3.3.3.2	Vsebinsko-metodološke značilnosti instrumentov	33
3.3.4	Postopki obdelave podatkov.....	34
3.4	REZULTATI IN INTERPRETACIJA	34
3.4.1	Analiza stališč otrok glede odnosa do prostega časa	34
3.4.2	Vpliv interesnih dejavnosti na učni uspeh	38
3.4.3	Analiza vključevanja otrok v interesne dejavnosti	40
3.4.4	Analiza razlogov udejstvovanja pri posamezni aktivnosti.....	44
3.4.5	Vpliv odločitve na otrokovo izbiro interesne dejavnosti.....	45
3.4.6	Analiza kvalitetno preživetega prostega časa.....	47
3.4.7	Osveščenost in obiskanost brezplačnih interesnih dejavnosti.....	47
3.4.8	Preobremenjenost z interesnimi dejavnostmi	51
3.5	SKLEP.....	52
	LITERATURA	55
	PRILOGE	1

KAZALO TABEL

Tabela 1: Trditve učencev po različnih načinih preživljanja prostega časa in aritmetične sredine rangov	35
Tabela 2: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik po preživljanju prostega časa po rednem pouku glede na spol.....	36
Tabela 3: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik po različnih načinih preživljanja prostega časa glede na razred	37
Tabela 4: Število (f), strukturni odstotki (f %) učencev po oceni vpliva šolskih in obšolskih dejavnosti na učni uspeh	38
Tabela 5: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik vpliva šolskih in obšolskih aktivnosti na učni uspeh časa glede na razred.....	39
Tabela 6: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik vpliva šolskih in obšolskih aktivnosti na učni uspeh glede na spol.....	40
Tabela 7: Trditve učencev o udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti.....	41
Tabela 8: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik pri udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti glede na spol	42
Tabela 9: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik pri udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti glede na razred	43
Tabela 10: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev pri šolskih aktivnostih	44
Tabela 11: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev pri šolskih aktivnostih	45
Tabela 12: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa ob vplivu okolice na izbiro šolskih in obšolskih interesnih dejavnosti glede na spol.....	46
Tabela 13: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) kvalitetno preživetega prostega časa učencev in izid χ^2 -preizkusa.....	47
Tabela 14: Trditve učencev o brezplačni interesnih dejavnostih.....	48
Tabela 15: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik želja o udeležbi na brezplačnih interesnih dejavnostih glede na spol.....	49
Tabela 16: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik različnih načinov preživljanja prostega časa glede na razred	50

Tabela 17: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po obremenjenosti z interesnimi dejavnostmi glede na spol in izid χ^2 -preizkusa	51
---	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura vzorca glede na spol.....	32
Graf 2: Struktura anketirancev glede na razred.....	32

1 UVOD

Razvoju slovenskega vzgojno-izobraževalnega sistema sledimo že od nastanka Republike Slovenije. Zаметki slovenskega šolstva so nastajali že v Jugoslaviji, od katere smo prevzeli dobre elemente šolstva, stare pa smiselno dopolnili. Slovenska šola je postala šolska stavba, v kateri se učenci izobražujejo v skladu z vnaprej pripravljenimi učnimi načrti. Z leti je postal pester tudi razvoj šolskih in obšolskih dejavnosti, ki šoli dajejo novo ustaljeno obliko. Slovenski vzgojno-izobraževalni sistem je v zadnjem času postal središče raznih kritik, da so učenci neprimerno obremenjeni. Na resnost problema nas vsakodnevno opozarjajo mediji, največkrat pred začetkom šolskega leta, ko so učenci in starši že tako pod stresom.

Polemika o obremenjenosti slovenskih šolarjev povzroča veliko razburjanja. Področje obremenjenosti šolskih otrok marsikateremu staršu povzroča probleme prav zaradi želje po uspehu svojih otrok in s tem posledično njihove morebitne obremenjenosti. Neprimerna obremenitev s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi je večplasten problem in ga ni mogoče rešiti le z analizo, temveč se ga moramo lotiti celovito, s pomočjo otrok, ki so glavni akterji perečega problema.

Problem obremenjenosti lahko pogledamo tudi z druge plati. Zavedati se moremo dejstva, da je zdrava mera obremenitve dobrodošla, saj pozitivno vpliva na posameznikov razvoj. Šole se trudijo ugoditi staršem in otrokom s čim večjo izbiro posameznih dejavnosti za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Kljub vsemu šole ne morejo ugoditi s tako velikim spektrom dejavnosti, kot bi nemalo kdo želel, zato to vrzel zapolnijo različne ustanove in društva, ki ponudijo interesne dejavnosti s pomembnim vplivom pri razvoju sposobnosti, in s tem omogočajo razvijanje vedoželjnosti. S tako veliko izbiro dejavnosti rešimo problem današnje družbe, ki ga predstavljata premajhna gibalna aktivnost učencev in zasvojenost z računalniškimi igrami, ki velikokrat nekoristno zapolnijo prosti čas učencev.

Dandanes je zelo pomembno, da se potrudimo v vsakem dnevu najti ravnovesje med aktivnostjo in sprostitvijo. Ravnovesje nam bo dalo zagon za vsakodnevne

podvige. Tega bi se morali zavedati tudi osnovnošolci in njihovi starši pri zdravi izbiri dejavnosti, ki bi otroku nudila pravo ravnovesje za njegov nadaljnji razvoj.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 OTROKOV RAZVOJ

Kadar govorimo o otrokovem razvoju, imamo v mislih otroka s svojim načinom življenja in svojo življenjsko zgodbo. V tem poglavju želim poudariti kompleksnost otrokovega razvoja in vpliva raznovrstnih dejavnikov na mladostnikove odločitve. Ker so mladostnikove odločitve del okolice, ki nanj močno vpliva, me bo zanimalo tudi, kateri dejavniki bistveno vplivajo nanj in kako se ta vpliv odraža.

Vsakega posameznika iz množice ljudi določa razvoj, zakaj je zrastel v takšno osebo. Vsak posameznik se rodi z določenimi predispozicijami, od okolja in lastne aktivnosti pa je odvisno, v kolikšni meri se bodo izrazile v razvoju otroka (Osredkar, 2012; povz. po Pišot, Jelovčan, 2006).

Na razvoj pomembno vplivajo starši, ki predstavljajo okolico, v kateri posameznik raste in se razvija. Oba dejavnika sta ključna za oblikovanje osebnosti v vseh obdobjih življenja (Arko in Jurančič, 1990), s tem se ukvarja tudi vedenjska znanost, ki poskuša ugotoviti, v kolikšni meri razlike v genotipu posameznikov pojasnjujejo razlike v njihovem fenotipu (Plomin, DeFries, McClearn in Rutter, 1997; povz. po Kavčič in Zupančič, 2006).

Relativni vpliv genetskih in okolijskih dejavnikov na posameznikove vedenjske poteze strokovnjaki ugotavljajo z metodami in tehnikami vedenjske genetike (Kavčič in Zupančič, 2006). Vedenjski genetiki zagovarjajo, da so za razvoj pomembni tisti dejavniki okolja, ki si jih sorojenci ne delijo, torej posamezne izkušnje posameznika in interpretacije sorazmerno enakih okolijskih dejavnikov. Na podlagi ugotovitev genski dejavniki na večino vedenjskih potez pomembno ne vplivajo v zvezi z vplivom družinskega okolja. To pomeni, da vedenjski genetiki menijo, da v razvoju otrok nimajo ključnega pomena starši, temveč genski dejavniki (Kavčič, 2005, str. 81).

Izmed vseh obdobj je najbolj ranljivo obdobje ravno mladostništvo. Delež mladostnikov, starih med 7 in 18 let, ne presega 20 % celotne populacije. Slovenski delež se giba od 18 % do 20 %, kar pomeni, da se prebivalstvo v Sloveniji stara. Temeljni značilnosti mladih sta rast in razvoj, ki odločno vplivata na telesno, psihično in socialno področje (Arko in Jurančič, 1990). V zadnjih letih so se mnogi avtorji ukvarjali z vplivom genetike in okolja, pri čemer so dobili drugačne rezultate. Ameriški psiholog Jensen je sklenil, da imajo genetični faktorji pri variaciji inteligentnosti približno dvakrat večjo vlogo kot faktorji okolja (Jensen, 1969; povz. po Tolčič in Zorman, 1977). Mnogi drugi znanstveniki zagovarjajo mnenje, da inteligentnost ni seštevek več seštevancev, temveč je zmnožek dednosti in okolja (Tolčič in Zorman, 1977). Na temelju poskusov in opazovanj strokovnjaki sklepajo, da na spreminjanje dejavnosti vplivata zorenje in učenje, ki sta povezana, saj se učenje posameznika po mnenju strokovnjakov ne more razviti brez zorenja (Tancig, 1987).

V razvoju je zelo pomembno načelo individualnih razlik, vendar je nemalokrat zapostavljeno. Vsak otrok se razvija, kakor mu narekuje njegov »urnik razvoja«, ki mu ga določa kombinacija dednosti in okolja (Tancig, 1987, str. 21). Načelo individualnih razlik tesno povezujejo s pripravljenostjo na učenje. Nekateri otroci so se zaradi teh razlik veliko prej sposobni spopadati z učenjem novih dejavnosti kot njihovi sovrstniki (Tancig, 1987).

Med otrokovim razvojem začnemo zaznavati posebnosti določenega obdobja, ki ga je deležen vsak mladostnik. Gibanje na določeni stopnji in prehod na višjo stopnjo razvoja sta odvisna od predispozicij posameznika. Od 11. do 13. leta opazimo zanimive spremembe v gibalnem razvoju. Mladostniki, ki vstopijo v to stopnjo razvoja, se začnejo zanimati in vključevati v zelo širok spekter aktivnosti (Tancig, 1987).

Ivana Kreft v svojem znanstvenoempiričnem prispevku pojasnjuje številne raziskave znanih avtorjev, ki so se ukvarjali z otrokovim razvojem. Raziskave so namreč pokazale, da je za otrokov razvoj pomembno, na kakšen način starš

spodbuja njegov razvoj in ali je njegov nadzor učinkovit z uporabo uporabljenih vzgojnih metod. Otroci, do katerih starši izražajo pozitivna čustva, so bolj empatični in imajo višje samospoštovanje, s čimer predpostavljamo, da imajo v šoli manjše težave s šolskimi obveznostmi kot vrstniki, saj vedo, da neko stvar lahko opravijo, kot jo sami najbolje znajo. Otroci, katerih starši so imeli jasna pravila, so bili vzgojeni v bolj kompetentne, bolj samozavestne in manj agresivne otroke. Skleпам, da so takšnim otrokom te lastnosti veliko doprinesle k lažjemu razumevanju pri pouku, kar pomeni, da so imeli z učiteljevo razlago manj težav in niso bili tako obremenjeni kot njihovi vrstniki, ki takšnih predispozicij niso imeli. Težave se pojavijo pri otrocih, ki so jih starši ignorirali in s tem pri njih povzročili nizko odzivnost in vedenjske motnje (Kreft, 2008).

Različni avtorji so na podlagi raziskav začeli preučevati povezanost med samopodobo in učno uspešnostjo. Njihove sklepne misli lahko nakazujejo, da sta oba elementa med seboj povezana, vendar korelacije med njima niso visoke (Juriševič, 1999).

Strokovnjaki, starši, učitelji in navsezadnje tudi otroci, so tisti, ki si želijo nemoten kvaliteten razvoj. Vendar nemalokrat pozabimo, da je za nemoten razvoj mladostnika v šoli ključnih več dejavnikov; nekateri dejavniki razvoja so prirojeni in nanje nimamo vpliva. Razvoj mladostnika tako predstavlja spremembo njegovih sposobnosti, ki se med seboj razlikujejo, tako kot se med seboj razlikujejo otroci. Potrjujemo mnenja strokovnjakov, da gre za izredno kompleksen pojem, ki strokovnjake na področju razvoja otroka postavlja pred težke izzive.

2.2 OBREMENJENOST

2.2.1 Opredelitev pojma

Osebnostni razvoj otrok, obremenjenost in tegobe so izrazi, ki se v zadnjem času vse pogosteje pojavljajo na področju vzgoje in izobraževanja v Sloveniji. V tem poglavju želim opozoriti in poudariti kompleksnost problema obremenitve šolskih otrok v sodobnem času tehnologije in mnogih dejavnosti, ki jim učenci posvečajo svoj prosti čas.

Med učitelji, starši in ostalimi prevladuje prepričanje, da se otroci ob vstopu v šolo soočajo s pritiski z vseh strani, ki trajajo v obdobju celotnega šolanja in se nadaljujejo skozi vse življenje. Občutek obremenjenosti vsak otrok doživlja na svoj način in na svoj način ta občutek tudi predela. Obremenjenost je posledica predhodne obremenitve in se kaže v povratnem zmanjšanju učinkovitosti pri pouku v določeni časovni enoti. Obremenjenost učencev je mogoče razložiti kot razmerje med zahtevami šole, okolja in staršev in učenčevimi dejanskimi zmogljivostmi. SSKJ nam ponuja razlago, da obremenjenost pomeni, da je nekdo obremenjen in dlje kot obremenitev traja, toliko večja je obremenjenost (SSKJ, 2014).

V okviru analize sistematičnega opazovanja Mirana Čuka in Helene Novak lahko sklepamo, da ni mogoče govoriti o enotni obremenitvi. Obremenjenost s šolskim delom se loči po posameznih starostnih obdobjih, spolu in ostalih dejavnikih. Različna struktura obremenjenosti je vsekakor pogojena s šolskim programom in strukturo učencev. Upravičeno lahko sklepamo, da obremenjenost ni enoznačen pojem, temveč gre za skupek različnih indikatorjev (Čuk in Novak, 1995).

V nadaljevanju opredeljujem problem obremenjenosti otrok, ki ga številni avtorji razlagajo na več načinov. Pri tem so izpostavljeni določeni avtorji in njihovi poglede na problematiko obremenjenosti mladostnikov.

2.2.1.1 Problem obremenjenosti otrok

Sodobni čas in vsakdanje spremembe v naše življenje prinašajo mnogo skrbi in soočanje s številnimi obveznostmi in dejavnostmi, ki vse bolj načenjajo zdravje in posameznika ženejo k skokovitim spremembam, ki se jim le težko prilagaja. Razumljivo je, da hobiji zmanjšujejo psihično napetost in preobremenjenost, vendar v hitrem tempu življenja zmanjka časa za sprostitev (Lindemann, 1974). Takšen tempo življenja za seboj pusti daljnosežne in nepopravljive posledice. Kot preobremenjenost je tudi neprimerna obremenjenost lahko ključna za slab razvoj posameznikovih sposobnosti. Z biološkega vidika ni vseeno, kdaj organizem utрпи preobremenitev. Razumljivo je dejstvo, da je organizem najbolj občutljiv v času razvoja, kar izdatno vpliva na problem obremenjenosti mladih (Mikuš - Kos, 1990).

Učenci z nižjimi zmogljivostmi so lahko zaradi prevelike obremenitve na udaru z motnjami zdravja, osebnostno vedenjskih motenj, psihosomatskih obolenj in drugih dolgoročno nepopravljivih posledic. Prihaja lahko do izrednih nihanj energije, kar vodi v težavno sfero. Pokazatelja pomanjkanja energije sta znižana nivoja koncentracije in motivacije, ki vodita v utrujenost (Novak, 1995).

Očitki o obremenjenosti slovenskih šolarjev vedno znova povzročajo veliko razburjanja. Veliko staršev, pedagogov in drugih opozarja na pretirano obremenjenost učencev in pričakuje razbremenitev in uskladitev učnih zahtev z njihovimi potrebami in zmogljivostmi, hkrati pa se ne zavedajo, da gre za večplasten pojav, v katerega so vključeni tako starši kot pedagogi. Starši tožijo nad preobremenjenostjo otrok, obenem pa jih zaradi želje po njihovem uspehu vpisujejo v nemalo dejavnosti, ki jih prav tako utrudijo kakor aktivnosti v šoli, ki so zaradi veljave šole bolj izpostavljene (Novak, 1995).

Kljub vsem pritiskom moramo biti pozorni na cilje osnovne šole, ki obsegajo vzgojo in izobraževanje znotraj šole in okolja, ki otrokom pomaga pri vključitvi v aktivno življenje po svojih sposobnostih. Če gledamo na problem z druge strani, se

zavimo, da je zdrava mera obremenitve dobrodošla, saj ima pozitivne doprinose na posameznikov razvoj (Novak, 1995).

2.2.2 Vrste obremenitev

V sodobnem času se generacije nedvomno spreminjajo, z njimi pa se spreminjata tudi okolica in sposobnost premagovanja življenjskih tegob in obremenitev. Danes se otroci že od majhnega soočajo z različnimi tegobami in obremenitvami, ki so skozi čas dobile nove razsežnosti.

Obremenjenost lahko definiramo kot psihofizično stanje, ki se izraža v osebnem počutju, prek fizioloških sprememb in prek specifičnega obnašanja vsakega posameznika, čigar spremembe je mogoče opazovati in meriti, zato jih lahko uvrstimo med objektivno merljive kazalce obremenjenosti. Vsak posameznik v vzgojno-izobraževalnem procesu je lahko obremenjen na več načinov. Poznamo različne vrste obremenitev: Psihomotorne obremenitve, telesne obremenitve, intelektualne obremenitve in čustvene obremenitve (Novak, 1995).

2.2.2.1 Psihomotorne obremenitve

V vsakodnevnem učnem procesu so prisotne psihomotorne obremenitve, saj je za intelektualno delo značilno, da od učencev terja psihične in fizične napore. Pri učnem procesu učenci premagujejo fizične napore zaradi sedečega položaja, ki obremenjuje hrbtenico. Učenci so tako izpostavljeni večurnemu sedenju, ki negativno vpliva na njihovo zdravje. Pri učnem delu učenci premagujejo tudi psihične napore, ki nastajajo med učnim procesom. Učno delo zahteva poleg statičnega sedečega položaja še zbranost, saj mora učenec biti popolnoma skoncentriran na učiteljevo razlago, da je lahko v šoli uspešen. Daljše in napornejše so obremenitve, več napora učenec potrebuje, da jih premaga (Novak, 1995). Zato se pri daljšem naporu pojavi utrujenost, ki se prepozna kot nemirnost, nepozornost in nestorilnost (Möller, 1987; povz. po Novak, 1995). Učenci, ki so dalj časa izpostavljeni takšnim obremenitvam, si povzročajo škodo, predvsem zato, ker

statični položaj negativno vpliva na njihovo rast in razvoj. Ob dolgotrajnejših statičnih obremenitvah postane zmanjšana motorična aktivnost, kar vodi v utrujenost. Njeno stopnjevanje vodi v motnje koncentracije in učna učinkovitost se zmanjša. Učitelji lahko prisilni statični položaj razbremenijo z raznimi aktivnostmi, ki pomagajo učencem ohraniti skoncentriranost na učno snov. Možnost razgibanega učenja ponuja lažje in boljše sodelovanje v učnem procesu. Uspešen pouk je torej tisti, ki je pravilno obremenjujoč in s tem omogoča dinamičnost (Novak, 1995).

2.2.2.2 Telesne obremenitve

Vsak šolski dan so učenci izpostavljeni raznim telesnim obremenitvam tako pri pouku kot pri pisanju domačih nalog v domačem okolju. Vsaka obremenitev je lahko problematična, če je njeno trajanje dolgotrajnejše (Novak, 1995). V zadnjih letih se pojavlja polemika glede pretežkih šolskih torb in morebitnih nastalih težav s hrbtenico. Vzrokov je toliko, kot je otrok, in sicer zaradi neenakomerne rasti, pomanjkanja gibanja in ostalih prirojenih napak mišičevja (Srakar, 1994; povz. po Fošnarič in Delčnjak Smrečnik, 2009).

Na slabo držo vpliva tudi nošenje šolske torbe, vendar le v primeru, ko učenec pretežno torbo nosi več kot eno uro. Slednji element lahko zaznamo kot obremenilen, kadar presega 10 odstotkov telesne teže otroka. V času velike ponudbe v trgovinah lahko starši najdejo raznovrstne šolske torbe različnih materialov in oblik, s čimer lahko že ob nakupu pripomorejo, da ni pretežka (Fošnarič in Delčnjak Smrečnik, 2009). Enako velja tudi za zvezke in ostale potrebščine, ki so nujno potrebne za lagodni pouk.

Nov pravilnik o potrjevanju učbenikov (Uradni list Republike Slovenije 57, 2006) je pomembno pripomogel k razbremenitvi učencev s težkimi šolskimi torbami, saj je odgovornost o presoji učbenikov in delovnih zvezkov preložil na učitelje, ki se v dobrobit učencev lahko odločijo le za pripomočke, ki jih bodo nujno potrebovali. Ker se kljub vsemu še vedno pojavlja polemika o pretežkih šolskih torbah, so v

veliko šolah postavili omarice, da lahko otroci odložijo šolske pripomočke, ki jih ne potrebujejo doma za učenje (Fošnarič in Delčnjak-Smrečnik, 2009).

Ob fizičnih obremenitvah, med katere prištevamo pretežke šolske torbe, neprimerne mize in stole, slabo osvetlitev učilnice in neustrezne urnike, se učencem znižata učna sposobnost in uspešnost (Novak, 1995).

2.2.2.3 Čustvene obremenitve

Med razvojem osebnosti se pri mladostniku razvijajo tudi njegova zaznavna čustva, ki so tesno povezana z vedenjem, temperamentom in njegovimi osebnostnimi lastnostmi (Zupančič, 2003; povz. po Zupančič, 2004). V obdobju mladostništva se povečata čustvena labilnost in intenzivnost tako doživljanja kot izražanja čustev (Rice, 1998; povz. po Zupančič, 2004). Z razumevanjem čustvene problematike se spreminja pogled na tovrstne probleme, pri katerih je ključno razumevanje vpliva obremenitev na preobremenjenost učencev s šolskim delom. Poleg že omenjenih psihomotornih in telesnih obremenitev imajo velik vpliv na otroka tudi čustvene obremenitve, katerih delež je nemogoče oceniti (Novak, 1995).

V šolskem izobraževalnem sistemu med temeljnimi čustvi prevladuje strah, s katerim se mladostniki srečujejo tudi zunaj šolskih zidov. Strah velja za element, brez katerega si je nemogoče predstavljati razvoj zdrave osebnosti, saj se ob zdravi meri razvijajo lastnosti, ki so zelo pomembne za nadaljnji osebnostni razvoj mladostnika (Tomori, 1990). Kljub temu, da velja strah za naravno in zdravo čustvo, ki ima krepilne elemente in ga obrambno aktivira, pa postane nezdrav, kadar je prisoten v prevelikih količinah. Temeljno čustvo strah učenci doživljajo kot neugodje pred tablo, spraševanjem, testom ipd. Izraža se lahko na več različnih načinov, največkrat z razburjenostjo, napetostjo, občutkom negotovosti in ogroženosti. Kadar se ti elementi vzajemno pojavljajo v večjem obsegu, lahko povzročijo nespečnost, motnje apetita, v skrajnih primerih pa jim jemljejo voljo do življenja (Novak, 1995).

Za mladostnike strah pred neuspehom na šolskem in obšolskem področju predstavlja veliko psihično grožnjo. Neuspeh v mladostniku sproži številne občutke, kot so razočaranje, jeza, frustracije, žalost, obžalovanje in zmedenost. Pri strahu pred neuspehom ne gre le za strah, temveč za sram, ki je neprijetno čustvo. Povzroči lahko slabo voljo in tako prodre globoko v jedro ega, identitete in samozavesti. Ključnega pomena pri spopadanju s strahom sta zavedanje in sprejemanje lastnih strahov (Winch, 2013).

2.2.2.4 Intelktualne obremenitve

Mladostniki začnejo doživljati intelektualne obremenitve ob vplivu učnih programov. Največ težav jim povzroča shranjevanje v spomin, ki je zelo oddaljeno od njihovega doživljajskega sveta. Učna materija jih prikrajša za pridobivanje lastnih izkušenj, učna aktivnost pa se opredeli le na tiste psihične funkcije, ki najbolj aktivirajo spomin. Pogosto se mladostniki učijo učno snov zaradi strahu pred slabo oceno in ne zaradi želje po znanju. Takšno učenje lahko povzroči neugodje, strah in upor. Ocena jim predstavlja samo cilj, proces, v katerem so se snov naučili, je zanje brezpredmeten (Novak, 1995).

2.2.3 Povezava čustvenih, čutnih in intelektualnih obremenitev s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi

Mladostniki lahko obremenitve premagajo s pomočjo aktivnosti, ki jih sproščajo in jim ob enem dajejo dodaten elan. Problem nastane šele takrat, ko mladostnik svojih problemov ne more sprostiti na dodatnih aktivnostih v šoli ali zunaj nje, saj mu te predstavljajo dodatno obremenitev. Opis obremenjenosti z delom za šolo nas opozarja na kompleksen pojav, ki ga ni mogoče rešiti enostransko (Novak, 1995). Sklepamo, da otroci nočejo dodatnih obremenilnih stvari, ki bi jih lahko celo sproščale, če bi bile blizu njihovem karakterju. Zato predvidevam, da kljub precejšnjemu deležu otrok, ki so čustveno, fizično in intelektualno obremenjeni, ostaja tudi delež otrok, ki bi jih bilo potrebno le spodbuditi h kakšni aktivnosti, ki bi ustrezala njihovem karakterju. Takšni otroci so tudi velikokrat utrujeni in po

svoje obremenjeni, vendar z »najstniškimi problemi«, ki bi jih lahko sprostili zunaj varnega zavetja računalnika in televizorja.

Avtorji, ki raziskujejo področje obremenjenosti, se med seboj velikokrat negirajo in izpodbijajo teze ravno zaradi tako kompleksnega problema, kot je obremenjenost. Čakš je v svoji knjigi opozoril na problem obremenjenosti z vidika nepravilne obremenjenosti, saj imajo slovenski šolarji veliko manj učnih ur in domačih nalog kot njihovi vrstniki v ostalih evropskih državah. To dejstvo nakazuje, da imajo slovenski šolarji veliko več prostega časa kot sovrstniki iz evropskih držav, pa se kljub temu po medijih sodeč počutijo izredno obremenjene.

Obče obremenjenosti ni, je le strukturirana. Če šolar ne dela nič drugega, kot hodi v šolo in se pripravlja na tisto, kar mora, potem ne more biti pretirano obremenjen. Še posebno, če se tudi doma starši vsaj dvakrat na teden pozanimajo, kako mu gre. Dejstvo je, da imamo pri nas po številu ur manj pouka kot v večini primerljivih držav. Tudi mednarodne raziskave so pokazale, da naši šolarji za učenje doma ne porabijo bistveno več časa kot njihovi sovrstniki v Evropi (Čakš, 2004, str. 11).

2.2.4 Psihološki vidiki obremenjenosti

Če želimo osvetliti preplet vseh elementov obremenjenosti, moramo pogledati na problem še iz psihološkega vidika. Očitno je, da obstajajo individualne razlike med učenci glede na to, kakšne obremenitve doživljajo v stiku s posamezno dejavnostjo. Med psihološke dejavnike prištevamo sposobnosti, znanje in motivacijo. Ti dejavniki so ključni pokazatelj, koliko truda bo mogel nekdo vložiti (Žagar, 1995). Sposobnosti obravnavamo kot pomemben, vendar ne ključen dejavnik, ki pogojuje učno uspešnost. Ameriški psiholog Gardner trdi, da ne obstaja ena intelektualna sposobnost, temveč sedem različnih inteligenc: jezikovna, glasbena, logično-matematična, prostorska, telesno-gibalna, inteligenca, ki je usmerjena od posameznika k drugim, ter inteligenca, ki je usmerjena od posameznika k njemu samemu (Zurc, 2008).

Kot drugi psihološki dejavnik omenjamo znanje, ki olajša novo učenje na vseh šolskih in obšolskih področjih ter razbremenilno vpliva na učence. Pomanjkanje znanja lahko obremenilno vpliva kot dejavnik obremenjenosti (Žagar, 1995). Ob bok psihološkima dejavnikoma sposobnosti in znanja uvrščamo steber vsakega učenja, za marsikaterega učenca ključno motivacijo. Motivacijo delimo na notranjo in zunanjo. Učenec, ki je notranje motiviran, bo bolj uspešen na vseh področjih, saj motivacija izhaja iz njegovih želja. Učenci, ki so zunanje motivirani, se želijo dokazati zaradi posledic, ocen, pohvale ali nagrade. Ne glede na to, ali je učenec notranje ali zunanje motiviran, je motivacija pomemben dejavnik njegove obremenjenosti. Zelo pomembno je dejstvo, da so učenčeve aktivnosti prilagojene njihovim zmožnostim in niso deležne pritiskov s strani okolice (Žagar, 1995).

2.2.5 Stopnje obremenjenosti

Na področju obremenjenosti zasledimo stopnje obremenjenosti, ki nakazujejo, za kakšno vrsto obremenjenosti gre, kakšne so njene lastnosti in kakšne so možnosti za lajšanje tegob ob tovrstnih obremenitvah. Stopnje obremenjenosti delimo na normalno obremenjenost in na preobremenjenost. Če so obremenitve zmerne, da organizem ni obremenjen, govorimo o normalni obremenjenosti. Če pa obremenitve presegajo zmogljivost organizma, govorimo o preobremenjenosti. Obremenjenost se lahko stopnjuje iz ene v drugo. Hrvaški pedagog Poljak loči štiri stopnje obremenjenosti: nezadostno, poprečno, optimalno in preveliko. Stopnja obremenjenosti je odvisna od intenzivnosti in trajanja. Na stopnjo obremenjenosti vplivajo tudi okoliščine, v katerih mladostnik živi, in osebne lastnosti posameznika (Novak, 1995).

Vsakoletno se učitelji, učenci, starši in ostali pomembni akterji vzgojno-izobraževalnega sistema soočajo s pojmom obremenjenosti in nepravilne obremenjenosti. Sam pojem obremenjenost velja za izredno zahtevno tematiko, ki zahteva konstruktivne rešitve, ki se morajo po našem mnenju začeti v družinskem krogu. Družina je tista, ki otroka usmerja in pretežno oblikuje, zato je pomembno,

da je otrok med šolanjem seznanjen ne le s pravicami, temveč tudi z dolžnostmi, ki pomembno vplivajo pri premagovanju šolskih in življenjskih ovir.

2.3 UTRUJENOST

2.3.1 Opredelitev pojma

Kadar govorimo o sodobnem načinu življenja, ni dvoma, da utrujenost postaja naš zvest spremljevalec že od začetka vzgojno-izobraževalnega programa. Živimo v času, ko vzgojno-izobraževalni sistem za generacije otrok postaja vse bolj zahteven in utrujajoč. Razumevanje različnih teorij nam sicer osvetli še nerešen problem stalne utrujenosti šolskih otrok.

Psihologi trdijo, da je utrujenost ena izmed posledic obremenjenosti (Žagar, 1995). Helena Novak razlaga, da je utrujenost pojem, ki pojasnjuje, da je bila oseba izpostavljena fiziološki reakciji na duševni ali telesni ravni. Za utrujeno osebo so značilne zmanjšane delovne sposobnosti. Ob želji po uspešno in kvalitetno opravljenem delu je ob veliki obremenjenosti potreben počitek, saj se drugače pojavi preutrujenost, katere posledice vodijo v daljši počitek, da si lahko organizem opomore (Novak, 1995).

V tem poglavju želim poudariti vrste in znake utrujenosti, ki se v sodobnem času vse pogosteje pojavljajo.

2.3.2 Vrste utrujenosti

Vzroke utrujenosti šolarjev lahko razdelimo glede na vrste: mišična utrujenost, psihična utrujenost, čustvena utrujenost in bolezenska utrujenost.

2.3.2.1 Mišična utrujenost

Živimo v »dobi sedečega položaja«, ki je v naše obdobje prinesla izrazito računalniško generacijo, posledično pa tudi generacijo s slabšimi gibalnimi

sposobnostmi in napetostmi v mišicah. Mišična utrujenost je posledica napetosti v mišicah. Te napetosti med šolskimi otroki nastanejo zaradi prisilne drže. Tako je del mišičja slabše prekrvljen, kar povzroča tenzije v telesu, ki so dokaz, da je dolgotrajno mirovanje za otroka nenaravno in prisilno stanje (Mikuš - Kos, 1990). Mišična utrujenost se kaže tudi v potrebi po gibanju, ki jo otroci pokažejo, ko po pouku planejo iz razreda (Pisanski, 1995).

2.3.2.2 Psihična utrujenost

Kot drugo vrsto utrujenosti navajamo psihično utrujenost, ki jo je mogoče zaznati po težkem psihičnem delu, ki zahteva popolno koncentracijo. Psihično utrujenost lahko povzroči tudi monotono delo na šolskih ali obšolskih dejavnostih, pomanjkanje zanimanja za učencevo delo ter konflikte v raznih krožkih, ki jih učenci obiskujejo (Pisanski, 1995).

Znaki psihične utrujenosti

Učenci znake psihične utrujenosti kažejo s slabšo sposobnostjo mišljenja, slabšim zaznavanjem senzoričnih elementov in slabšimi senzorično-motoričnimi sposobnostmi. Ob takšnih znakih je pogosto mogoče zaznati odpor, zniža se učinkovitost in njihova motivacija pade pod nivo (Pisanski, 1995).

2.3.2.3 Čustvena utrujenost

Notranja nestabilnost lahko v človeku povzroča tegobe, zato čustveno utrujenost enakovredno postavljamo ob bok vsem vrstam utrujenosti. Čustvena utrujenost je prepletena z vsemi vrstami obremenjenosti. Pogosto se pojavlja zaradi strahu, ki ga učenci doživljajo, in stresa, ki so mu podvrženi tako v šoli kot na obšolskih dejavnostih in doma. Ker smo ljudje čustvena bitja, smo tudi razočarani in potrti, kadar nam stvari ne gredo ali nam celo uidejo izpod nadzora. Takrat se lahko občustveno bolj nestabilnih osebah pojavi tudi depresivnost, ki jo je potrebno čim prej pozdraviti (Mikuš - Kos, 1990).

2.3.2.4 Bolezenska utrujenost

Med najbolj stresne in boleče vrste utrujenosti uvrščamo bolezensko utrujenost. Boleče je, kadar otrok odrašča v družini, kjer se vsakodnevno srečuje z dolgotrajno boleznijo, vendar bolezensko utrujenost lahko občuti tudi sam, kar je zanj lahko zelo hudo. Takšen otrok veliko izostaja od pouka, obenem pa se mu zmanjšajo tudi psihofizične zmogljivosti (Mikuš - Kos, 1990).

2.3.3 Znaki utrujenosti

Vsak otrok je edinstven in vsak na svoj način izkazuje svojo utrujenost. Po naravi bolj pasivni otroci ne potrebujejo veliko, da bodo postali še bolj pasivni. Otroci, ki so po naravi bolj živahni, se v stanju utrujenosti nekoliko umirijo. Pogosto se utrujenost pojavi ravno na tistem področju, ki otroku ni blizu, ki ga ne privlači dovolj, da bi svojo energijo vložil v pozornost. Otroci se tudi telesno odzivajo na utrujenost. Nekaterim se poveča želja po hrani, drugi pa lahko postanejo neješčji. Zelo opazen znak utrujenosti so tudi motnje spanja. Nekateri so utrujeni od spanja, pri nekaterih pa je izrazita velika potreba po spanju.

Najpogostejši znaki utrujenosti so:

- Upočasnjenost mišljenja.
- Motnje pozornosti in razumevanja.
- Slabša gibalna usklajenost.
- Zmanjšanje interesa in upad energije.
- Zmanjšanje miselne aktivnosti in ustvarjalnosti.
- Slabše obvladovanje.
- Nemirnost.
- Zmanjšana odpornost.
- Preobčutljivost.
- Agresivnost.
- Tesnoba.

Otrok, ki čuti kronično utrujenost, ki je sestavljiva iz znakov utrujenosti, je zakonsko upravičen, da zaradi neke vrste bolezni izostane od pouka (Mikuš - Kos, 1990).

2.3.4 Utrujenost v tretji triadi osnovne šole

Učenci tretje triade so po navadi bolj utrujeni zaradi njihovih skokovitih sprememb v razvoju. Okolje je običajno tisto, ki ne odobrava utrujenosti mladostnikov, saj so obenem na drugih področjih življenja polni energije. Čas odraščanja je čas notranjega prestrukturiranja, saj se mladostniki telesno spreminjajo in spolno zorijo. Nagla rast, povečanje mišične mase, hormonske spremembe in seksualni razvoj zahtevajo od otroka veliko energijsko dogajanje (Mikuš - Kos, 1990).

2.3.5 Sprostitev

Notranje napetosti lahko preprečujejo delovanje s polnim energijskim potencialom, zato ne moremo izživeti svoje energije in se umiriti, ko si telo tega zaželi (Zagorc, 2003; povz. po Špelič, 2013).

Sprostitev je pomemben element v življenju mladostnika, zato ima organizacija počitka in sprostitev pomembno vlogo pri letni razporeditvi šolskega in obšolskega dela (Mikuš - Kos, 1990). Po napornem dnevu se je potrebno sprostiti in pozabiti vsakdanje skrbi vsaj za kratek čas. Sprostimo se lahko šele takrat, ko se zavedamo razlike med napetostjo in sproščenostjo. Napetost nam jemlje energijo, sproščenost pa nam izgubljeno energijo vrača. Zato je ključnega pomena zavedanje, kaj je tista stvar, ki nas resnično osrečuje in pomirja (Srebot in Menih, 1994).

Vzgojno-izobraževalni sistem za mladostnike postaja vse bolj obremenjujoč in utrujajoč. Generacije mladih postajajo vse bolj sedeče, kar vodi v mišično utrujenost. Poleg tega so mladostniki notranje nestabilni, kar v njih lahko povzroča tegobe. Problem utrujenosti je mogoče reševati s sprostivnimi dejavnostmi. Verjamemo, da lahko sprostivne dejavnosti pozitivno vplivajo na mladostnika, če sam dojema te dejavnosti kot sprostitvev.

2.4 INTERESNE DEJAVNOSTI

2.4.1 Opredelitev interesnih dejavnosti

Ljudje smo si zelo različni, prav tako pa so si različni interesi, ki nas veselijo in jih z veseljem vključujemo v naše življenje. Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja, saj nas krepijo in nam dajejo moč za življenje. Pomemben vpliv na šolarje ima pri organizaciji interesnih dejavnosti šola, ki dejavnosti ponuja kot razširjeni program z namenom, da bi učencem omogočila odkrivanje, razvijanje in vključevanje v aktivno preživljanje prostega časa.

Učenci prostovoljno izberejo aktivnosti, v kateri uresničujejo svojo osebnost, nosilci interesnih dejavnosti pa učence usmerjajo in jim zagotavljajo aktivno udeležbo in sproščeno vzdušje (Kolar, 2008; Kolar, 2011). Hkrati se učenci odločijo obiskovati posamezno dejavnost, če so primerno motivirani in v njih vzbudimo zadovoljivo mero interesa (Bukovec, 2011).

2.4.1.1 Zakonska opredelitev pojma

Program osnovnošolskega izobraževanja obsega obvezni program in razširjeni program (Zakon o osnovni šoli, 2016). Šola za razvijanje različnih interesov učencev organizira interesne dejavnosti, ki jih določi in izvaja z letnim delovnim načrtom (Zakon o osnovni šoli, 2016). V dejavnosti razširjenega programa uvrščamo interesne dejavnosti, ki se jih učenci udeležujejo prostovoljno. Na urniku sta določeni dve učni uri tedensko, ki ju učenci zaradi svoje lastne izbire tudi obiskujejo. Financiranje interesnih dejavnosti, ki se izvajajo na posamezni osnovni šoli, je po Zakonu o organiziranju in financiranju vzgoje in izobraževanja zagotovljeno iz državnega proračuna (Kolar, 2008).

2.4.1.2 Konceptualna opredelitev pojma

Letni delovni načrt je sestavljen iz več elementov. Eden izmed njih je program interesnih dejavnosti. Programi interesnih dejavnosti se med osnovnimi šolami razlikujejo, saj ga vsaka šola načrtuje na svoj način, ki je odvisen od različnih

dejavnikov, ki vplivajo nanjo. Poseben pečat interesnim dejavnostim dajo učenci in pogoji za izvedbo ter možnost povezave z okoljem in za okolje. Program interesnih dejavnosti se sooblikuje na osnovi izhodišč, učitelji in učenci pa ga udejanjijo s sodobnimi metodami in oblikami dela. Med sodobne metode in oblike dela prištevamo raziskovalno delo, projektno učenje, sodelovalno učenje itd. Interesne dejavnosti si lahko osnovna šola zastavi, kakor se ji zdi najbolj primerno, saj nimajo predpisanih učnih načrtov. To pomeni, da zanje ni predpisanih opredeljenih standardov znanj, ki naj bi jih učenci dosegali. Učenci pri interesnih dejavnostih niso ocenjeni, hkrati niso niti evidentirani v nobeni dokumentaciji, ki bi zapisovala njihov napredek (Kolar, 2008).

2.4.2 Namen in cilji interesnih dejavnosti

Otrok je hitro rastoče in razvijajoče se bitje, ki za svoj razvoj potrebuje prave razvojne procese, ki ga bodo usmerili na pravo pot. Potreba po razvoju temeljnih izhodišč vseživljenjskega učenja izvira iz otroka, ki svoje lastnosti kaže v interesnih dejavnostih, ki so zanj primerne (Kolar, 2008).

Namen interesnih dejavnosti je preudarno in kakovostno razvijati interesna področja učencev. Poseben poudarek pri izvedbi je na učnem in socialnem področju, kjer otroci razvijajo kreativno mišljenje in so celostno aktivni. Obseg interesnih dejavnosti je naravnan tako, da dopolnjuje šolski kurikulum. Temeljni namen interesnih dejavnosti je vsekakor uporaba pridobljenih znanj, kar lahko služi kot odlična popotnica za nadaljnje izobraževanje (Kolar, 2008).

Učenci z interesnimi dejavnostmi omogočajo uresničevanje slednjih vzgojno-izobraževalnih ciljev.

Ob redni udeležbi pri urah interesnih dejavnosti učenci zadovoljijo svoje potrebe, saj je bila izbira zgolj njihova presoja, s katero bodo lažje razvijali svoje interese, sposobnosti in talente. Širili bodo lahko tudi miselne procese, ki bodo pripomogli h globljemu razumevanju. Miselni procesi učence hkrati vodijo tudi do novih znanj in odgovornega ravnanja v ožjem in širšem okolju. Med cilje prištevamo tudi

moralno, intelektualno in osebnostno razvijanje, ki ob celovitem razvoju spoznava in razvija spoštovanje sebe in drugih. Kadar učenci delujejo v skupini, razvijajo socialno-komunikacijske spretnosti, ki bistveno prispevajo k medsebojnim odnosom, reševanjem konfliktov in pozitivni klimi. Izrednega pomena je, da učenci teorijo povežejo s prakso in s pomočjo interesnih dejavnosti spoznajo poklicne interese (Kolar, 2008).

2.4.3 Načela interesnih dejavnosti

Uresničevanje načel interesnih dejavnosti temelji na izhodiščih kurikularne prenove. Poseben poudarek je na sodelovanju in soodločanju učencev. Za kakovostnejše izvajanje programov, interesnih dejavnosti so nujna spodnja načela.

- **Načelo učenčevega interesa**

Učenec se lahko vključuje v interesne skupine glede na njegov interes. Potrebe po udejstvovanju v interesnih skupinah se kažejo pozitivno, saj motivacijsko vplivajo na razvoj sposobnosti in spretnosti.

- **Načelo prostovoljnosti**

Učenec se prostovoljno odloči za posamezno interesno skupino. Mnenje okolice ima svetovalno vlogo, nikakor pa ne smejo na izbor vplivati starši in ostali.

- **Načelo soustvarjanja in spodbujanje učenčeve lastne aktivnosti**

Učenec ima možnost soustvarjanja z učiteljem in s tem prispeva k programu dela. Aktivno lahko načrtuje, izvaja in evalvira.

- **Načelo prehajanja**

Učenec ima možnost zapustiti ali zamenjati interesno skupino, če zanj ni ustrežna. Prav je, da ob zapustitvi ali zamenjavi interesne skupine navede razloge, ki so pripomogli k tej odločitvi.

- Načelo vseživljenjskosti

Učenec se med svojim razvojem izoblikuje s pomočjo sposobnosti in spretnosti, ki jih je osvojil. Pomembno je, da se otrok želi učiti, saj ob ponotranjenju učenja ponotranji tudi odnos do učitelja in se ozavešči, kako pomembno je zanj učenje.

- Načelo povezovanja

Interesne dejavnosti so zasnovane tako, da se lahko prepletajo, povezujejo in dopolnjujejo z drugimi šolskimi ali zunajšolskimi dejavnostmi. Dejavnosti lahko otroku pomagajo pri njegovi usmeritvi in orientaciji za nadaljnje šolanje.

- Načelo sodelovanja

Sodelovanje je ključnega pomena za dober uspeh. Dobro sodelovanje med starši in učenci privede do spodbujanja odgovornosti, ki jo starši upravičeno pričakujejo, in spoštovanja do ljudi.

- Načelo samovrednotenja

Samovrednotenje omogoča lastno zavedanje in sprejemanje močnih in šibkih področij učencev (Kolar, 2008).

2.4.4 Interesne dejavnosti glede na kraj izvajanja

Glede na kraj izvajanja delimo interesne dejavnosti na šolske dejavnosti in občolske dejavnosti (Curkova, 2009).

2.4.4.1 Šolske dejavnosti

Osnovne šole se med seboj razlikujejo ne samo po okolju, v katerem se nahajajo, temveč tudi po dejavnostih, ki se na posamezni šoli izvajajo. Interesne dejavnosti v šoli se izvajajo drugače kakor občolske, saj se začnejo septembra in končajo s poletnimi počitnicami. Šolske interesne dejavnosti vodijo za posamezno področje usposobljeni mentorji. Mentor interesnih dejavnosti je lahko tudi učitelj, ki poučuje na osnovni šoli in v skladu s svojimi kompetencami vodi program interesnih

dejavnosti. Njegova vloga se ne razlikuje veliko od vloge, ki jo ima kot učitelj, saj učence v okviru interesnih dejavnosti vodi, usmerja in spodbuja k novemu znanju. Mentor mora poznati učence in njihove razvojne sposobnosti, ki bodo pripomogle k napredku v posamezni dejavnosti (Kolar, 2008). Šola interesne dejavnosti organizira zunaj šolskega pouka, kar učencem omogoča razvijanje interesov po rednem pouku (Curkova, 2009).

Izbor interesnih dejavnosti je odvisen od interesa otrok. Vsaka šola na podlagi interesov oblikuje svoj program in upošteva cilje, načela in možnosti za izvedbo (Kolar, 2008). Interesna dejavnost se lahko izvaja dvakrat tedensko, ob dodatnih urah dejavnosti stroške lahko krijejo tudi starši, če to želijo (Curkova, 2009).

2.4.4.2 Obšolske dejavnosti

Obšolske interesne dejavnosti se izvajajo v popoldanskem času v telovadnici šole, dvoranah in ostalih primernih prostorih za izvedbo posamezne interesne dejavnosti. Takšne interesne dejavnosti so plačljive, kakor so plačljivi tudi prevoz in ustrezni pripomočki. Ponudba takšnih interesnih dejavnosti je pestra, otrok mora le izbrati, katero interesno dejavnost bo obiskoval (Curkova, 2009).

2.4.5 Interesne dejavnosti glede na vsebino

Glavni namen interesnih dejavnosti je učenčev interes. Vsak učenec ima možnost, da svoj interes izrazi pri dejavnosti, ki mu je blizu (Bukovec, 2011). Aktivnosti, ki so nam blizu in ki jih radi počnemo, nam nudijo sprostitev, nas pomirjajo in širijo obzorje pri pridobivanju novih izkušenj. Osnovne šole se trudijo, da bi v vsakem šolskem letu svojim učencem omogočile čim bolj obširen program za izbiro aktivnosti (Curkova, 2009).

Osnovna šola v zadnjem triletju učencem omogoča izbiro aktivnosti glede na njihov interes in jim s tem omogoča kvalitetno preživeti prosti čas. Učenci aktivnost izberejo na začetku šolskega leta, vendar obstaja možnost, da ne izberejo enake

aktivnosti kot leto prej, temveč se odločijo, da bodo v svoj prosti čas vnesli nekaj svežine (Schwartz, 1996; povz. po Curkova, 2009). Pomembna naloga staršev je, da poznajo razliko med aktivnostjo, ki sproščujoče vpliva na učenca, in aktivnostjo, ki ga obremenjuje, ter poskrbijo, da je slednjih aktivnosti vse manj (Curkova, 2009).

Ponudba interesnih dejavnosti, ki jih šola lahko zagotovi, je odvisna od mnogih dejavnikov, ki odločilno vplivajo nanjo. To so športne dejavnosti, glasbene dejavnosti, miselne dejavnosti, naravoslovno-tehnične dejavnosti in družbeno-jezikovne dejavnosti (Curkova, 2009).

2.4.5.1 Športne dejavnosti

Športne dejavnosti so gibalne dejavnosti, ki jih v okviru interesnih dejavnosti ponudijo šole, medtem ko se lahko učenci odločijo za tovrstne interese tudi zunaj šole, in sicer v društvih, kjer dopolnjujejo znanje, ki so ga pridobili že v šoli. V vseh ustanovah, kjer nudijo gibalno dejavnost učencem, izpolnjujejo pogoje, ki so pomembni za posamezno športno interesno dejavnost. Tovrstne dejavnosti zahtevajo sodelovanje med starši, zunanji sodelavci in šolo (Kovač in Jurak, 2010; povz. po Ferfila, 2012).

Med najpogosteje izvajane dejavnosti uvrščamo košarko, nogomet, odbojko, ples in ritmično gimnastiko. Veliko šol za tovrstno izvajane dejavnosti povabi tuje izvajalce, ki na njihovi šoli izvajajo posamezne športne dejavnosti. Pri ponudbi športnih interesnih dejavnosti mora šola upoštevati dejavnike, ki vplivajo na izvedbo. Mednje prištevamo velikost šolskih površin, materialne pogoje, strokovni kader, ponudbo športnih površin, športno tradicijo in finančno podporo lokalne skupnosti (Kovač in Jurak, 2010; povz. po Ferfila, 2012).

Pri širokem spektru športnih dejavnosti se pojavijo tudi pomanjkljivosti, ki se kažejo v:

- Heterogenih skupinah, ki se oblikujejo zaradi učencev različnih starosti.

- Pomanjkanju nadgradnje posamezne športne dejavnosti.
- Ponudbi šolskih dejavnosti, ki so odvisne od interesov učencev na šoli.
- Vključevanju strokovnih sodelavcev.
- Ponudbi športne dejavnosti v poznih popoldanskih urah (Kovač in Jurak, 2010; povz. po Ferfila, 2012).

Kljub vsem pomanjkljivostim, ki jih je mogoče zaznati v športnih dejavnostih, se je potrebno zavedati, da so zaradi aktivnega življenjskega sloga za zdravje ključnega pomena. Redna telesna dejavnost je za zdravje zelo pomembna, saj preprečuje zbolevanje (Cedilnik Gorup, 2016). Šolske športne dejavnosti za starše predstavljajo finančno razbremenitev, medtem ko dodatne športne dejavnosti zunaj šole predstavljajo izdatne stroške, ki so kljub vsemu naložba v otrokovo prihodnost (Štamberger, 2005; Ferfila, 2012).

2.4.5.2 Glasbene dejavnosti

Glasbene interesne dejavnosti so namenjene temu, da učenci uresničujejo in izpopolnjujejo svoje interese za glasbeno umetnost in kulturo. Učencem omogočajo ustvarjalnost na različnih glasbenih področjih (Banovec, 2012).

Na Osnovni šoli Toneta Čufarja v Mariboru potekajo različne glasbene dejavnosti, kot so: pevski zbor, vokalna skupina, bobnarski krožek in folklor (Osnovna šola Toneta Čufarja, 2016).

Med glasbene dejavnosti uvrščamo dejavnosti, v katere je vključena glasba (Banovec, 2012).

Pevski zbor

Pevski zbor je najbolj razširjena interesna dejavnost. Učence že v osnovni šoli mentorji za glasbo poučijo o petju. S petjem učenci spoznajo slovenske ljudske pesmi in hkrati razvijajo smisel za umetnost.

Folklor

Folklorni krožek je vzgojno-izobraževalna dejavnost, pri kateri se učenci naučijo plesov in pesmi. Velikokrat se učenci, ki obiskujejo folkloro, predstavijo na raznih prireditvah, kjer prikažejo svoje znanje (Banovec, 2012).

Ljubezen do glasbe lahko učenci dopolnijo tudi v glasbenih šolah, kjer se učijo petja ali igranja instrumenta (Curkova, 2009).

2.4.5.3 Krožki

V anketo vključena Osnovna šola Toneta Čufarja v Mariboru izvaja spodnje interesne dejavnosti.

Miselne dejavnosti: male sive celice, šahovski krožek.

Kulturne dejavnosti: radijski krožek, gledališki krožek, likovni krožek, ustvarjalni krožek, literarna delavnica.

Naravoslovno-tehnične: naravoslovni krožek, astronomija, fotografski krožek.

Družbeno-jezikovne: prometni krožek, zgodovinski krožek, humanitarni krožek (Osnovna šola Toneta Čufarja, 2016).

Ena najstarejših interesnih dejavnosti je šah, ki velja za strateško miselno igro. Danes poleg šaha učenci krepijo in dokazujejo znanje z malimi sivimi celicami. V istoimenski oddaji lahko učenci tekmujejo z drugimi šolami. Svojo kulturo lahko učenci krepijo s kulturnimi interesnimi dejavnostmi, kjer jo spoznavajo in hkrati soustvarjajo. Pri naravoslovnih interesnih dejavnostih učenci spoznavajo naravoslovne vsebine in jih proučujejo z raziskovalnimi metodami. Na tak način razvijajo svoje eksperimentalne sposobnosti in povezujejo teorijo z okoljem, v katerem bivajo. Družboslovne interesne dejavnosti zajemajo več krožkov. Med najbolj obiskane uvrščamo zgodovinski krožek, pri katerem je vsako leto razpisano tekmovanje, ki se ga učenci udeležujejo (Curkova, 2009).

2.4.5.4 Brezplačne obšolske interesne dejavnosti

Brezplačne obšolske interesne dejavnosti so redkost, zato jih je potrebno še posebej izpostaviti. Med najbolj obiskane tovrstne dejavnosti prištevamo prostovoljne gasilce, ki sprejemajo učence vse od 6. do 18. leta. Učenci se lahko po šolskem pouku pridružijo gasilcem, kjer se poleg športnega udejstvovanja na tekmovanjih, kvizih in orientaciji poučijo tudi o splošnih nevarnostih in preventivi (GZ, 2014).

Šole v Sloveniji ponujajo različne interesne dejavnosti glede na svoje zmožnosti in okolje, v katerem se nahajajo. Učenci, željni znanja in izkušenj, imajo na izbiro širok spekter šolskih in obšolskih dejavnosti. Na prvem mestu se moramo zavedati, da so otroci kakor gobe, željni znanja, na vseh akterjih šolskega izobraževalnega sistema pa je naloga, da jim ponudimo široko izbiro dejavnosti, ki si jih otroci želijo.

2.5 PREOBREMENJENOST ALI PREVISOKA PRIČAKOVANJA STARŠEV

Razvojna psihologija zagovarja, da so starši in njihov odnos z otroki eden glavnih izvorov vpliva okolja na njihov razvoj (Plomin in Bergman, 1991; povz. po Kavčič in Zupančič, 2006).

Vsakodnevno se srečujemo z doseganjem dosežkov, ki so rezultat trdega dela. Pričakovanja vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa so običajno velika. Pomembno je zavedanje, da je vsak dosežek osebna odločitev učenca in ga mora doseči sam (Prevc, 2009).

Starši so otroku najbližja opora in primarni zgled. Zavedati se moramo, da so starši heterogena skupina posameznikov, ki se med seboj razlikujejo po nesebični podpori otroku. Nekateri bodo z veseljem sodelovali, spremljali in spodbujali otroka, drugi se bodo le redko odzvali. Tako lahko nastanejo tudi razlike v določenih pričakovanjih do otrok. Nekateri starši kognitivno manj sposobnih otrok se bodo zavedali otrokovega primanjkljaja, drugi ne. Pričakovanja staršev so pretežno odvisna od njihove osebnosti, osebnih izkušenj, okolja, v katerem so odraščali in živeli, njihove izobrazbe itd. Razlike so opazne tudi pri ekonomskem statusu

staršev. Starši z nižjim ekonomskim statusom imajo lahko enako visoka ali višja pričakovanja kot starši višjega ekonomskega statusa. Starši z višjimi pričakovanji do svojih otrok pričakujejo uspešen razvoj in jih k temu tudi spodbujajo, hkrati pa njihov napredek nadzorujejo in se osebno vključujejo v vzgojno-izobraževalni sistem. Starši z nizkimi pričakovanji so zadovoljni že s pozitivnimi ocenami in napredovanjem v višji razred. Problem nastane, ker otroci takšnih staršev nizka pričakovanja ponotranjijo in postanejo zelo odporni za morebitna višja lastna pričakovanja in pričakovanja okolice. Pomembno je omeniti, da slednji opisi ne veljajo za širšo populacijo in da obstajajo primeri, ko imajo otroci odlične rezultate kljub slabšemu socialnem statusu, slabi podpori okolja in nizkim pričakovanjem staršev (Prevc, 2009).

Človeško telo je ritmično naravnano, vsi elementi življenja se ritmično izmenjujejo. Kakor spanje in budnost se izmenjujeta tudi delo in počitek, nihata razpoloženje in delovna sposobnost itn. To so prerajeni biološki ritmi, ki nas spremljajo vse življenje; so obdobja, ko so eni bolj prisotni kot drugi in obratno. Kadar je razlika med našim notranjim nihanjem in zunanjimi dejavniki prevelika, pride do neugodnega razpleta. Takšen razplet lahko privede do preobremenjenosti in slabše uspešnosti, ki je ob vplivu ugodnejših dejavnikov ne bi bilo. Enako se dogaja pri poteku šolskega delovnega tedna. Posamezni dnevi v tednu so za učence zelo obremenjujoči, medtem ko se v preostalih dneh počutijo bolj sproščeni (Novak, 1995).

Za učence je pomembno, da sami ali s pomočjo staršev spoznajo svoj ritem in ga temu primerno tudi obremenjujejo. Vsi učenci so si med seboj različni, zato vsak potrebuje posebno obravnavo.

2.6 SKLEP

Vzgojno-izobraževalni program je kakovostno zasnovan. S svojimi posebnostmi pomembno vpliva na razvoj učencev. Kakovostna izvedba šolskih aktivnosti ima pomemben vpliv na različna področja otrokovega razvoja in učenja. Pomembno prispevajo tudi obšolske dejavnosti, ki zapolnijo vrzel dejavnosti, ki jih šola zaradi omejenega proračuna in okolja ne more ponuditi.

Nemalokrat zapostavljene individualne razlike so ključen dejavnik, ki otrokom pomaga pri izbiri širokega spektra dejavnosti. Ker vsak otrok sledi urniku svojega razvoja, morajo biti temu prilagojene tudi aktivnosti, ki jih obiskuje. Če so aktivnosti prilagojene otroku in jim otrok lažje sledi, lahko upravičeno pričakujemo, da bo uspešen. Ključno je zavedanje, da je vsak dosežek osebna odločitev učenca in ga mora doseči sam.

Živimo v času medijev in pritiskov okolice. Danes tem pritiskom niso izvzeti niti otroci, ki so ob vstopu v šolo soočeni s pritiski z vseh strani. Občutek obremenjenosti vsak otrok doživlja na svoj način in na svoj način ta občutek tudi predela. Razumljivo je, da hobiji zmanjšujejo psihično napetost in preobremenjenost, vendar v hitrem tempu življenja zmanjka časa za sprostitev, ki je ključna za zdrav razvoj otrok.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN RAZISKAVE

Na področju obremenjenosti šolskih otrok obstaja veliko raziskav, tudi takšnih, ki obsegajo primerjave obremenjenosti v različnih državah. To področje je v Sloveniji dobro raziskano, vendar se mnenja strokovnjakov med seboj zelo razlikujejo. Na osnovi posameznih študij primera in nekaterih raziskovalnih ugotovitev, pridobljenih na manjših vzorcih šolskih otrok, ne moremo korektno izpeljati posameznih ugotovitev. Zato menim, da je obremenjenost šolskih otrok aktualen problem, ki ga je potrebno dodatno raziskati. Namen magistrskega dela je usmerjen v ugotavljanje, v kolikšni meri se učenci počutijo obremenjene s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi. Zanima nas tudi število šolskih in obšolskih dejavnosti, v katere so vključeni učenci tretje triade. Raziskali bomo, ali se obiskanost šolskih in obšolskih aktivnosti razlikuje glede na spol. Ugotoviti želimo razloge učencev za vključitev v posamezno vrsto dejavnosti in morebitne vplive različnih oseb na njihovo izbiro. Raziskovalni problem magistrskega dela je ugotoviti, ali lahko enačimo preobremenjenost in utrujenost, saj je slednja velikokrat posledica dolgotrajnega posedanja pred mediji. Preverila bom tudi prednosti in slabosti zapolnjenega urnika otrok tretje triade.

Cilj magistrskega dela je ugotoviti oziroma raziskati obremenjenost otrok tretje triade s šolskimi in obšolskimi aktivnostmi. Pri tem nas zanimajo vrsta dejavnosti, v katero se otroci najraje vključujejo, in morebitni vplivi okolice, ki posredno ali neposredno vplivajo na odločitve otrok. V raziskavi želimo ugotoviti, ali so otroci zares preobremenjeni s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi, pritiski staršev ali je to le problem pomanjkanja motivacije.

3.2 RAZČLENITEV, PODROBNA OPREDELITEV

3.2.1 Raziskovalna vprašanja

Na osnovi namena in cilja magistrskega dela smo si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja:

Raziskovalno vprašanje 1

V kolikšni meri se učenci tretje triade poslužujejo interesnih dejavnosti?

Raziskovalno vprašanje 2

Ali obstaja razlika v prisotnosti deklic in dečkov, ki se vključujejo v posamezne interesne dejavnosti?

Raziskovalno vprašanje 3

Ali je premalo otrok vključenih v obšolske aktivnosti?

Raziskovalno vprašanje 4

Ali lahko starši z nižjimi finančnimi prihodki zadostijo željam otrok po aktivnostih in za katere aktivnosti so prikrajšani?

Raziskovalno vprašanje 5

Ali se športne interesne dejavnosti pojavljajo najpogosteje v primerjavi z ostalimi aktivnostmi in kdo vpliva na njihove odločitve?

Raziskovalno vprašanje 6

V kolikšni meri je pri učencih tretje triade, ki so vključeni v organizirane dejavnosti, viden napredek na kognitivnem, čustvenem, socialnem ali motoričnem področju?

Raziskovalno vprašanje 7

V kolikšni meri so učenci tretje triade preobremenjeni z obšolskimi aktivnostmi?
Ali je potrebno otroke razbremeniti? Kako?

3.2.2 Spremenljivke

Spremenljivke so rezultat zbranih podatkov s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika, izdelanega za potrebe magistrskega dela. V anketnem vprašalniku so učenci tretje triade vnašali podatke s pomočjo ocenjevalnih lestvic in tabel. Vprašalnik so izpolnjevali le učenci tretje triade Osnovne šole Toneta Čufarja.

Vprašalnik je vseboval 2 vprašanji z osnovnimi podatki ter 8 vprašanj, ki so povezana z obremenjenostjo s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi. Anketni vprašalnik je vseboval naslednje neodvisne in odvisne spremenljivke:

Neodvisne spremenljivke:

- spol,
- razred.

Odvisne spremenljivke:

- splošne kompetence otrok,
- aktivnost otrok.

3.3 METODOLOGIJA

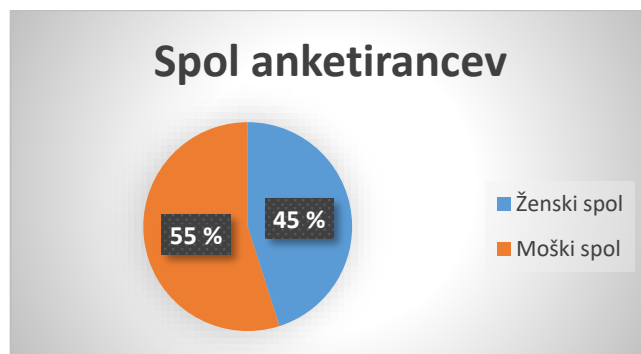
3.3.1 Raziskovalne metode

Uporabili smo kvantitativno metodo pedagoškega raziskovanja. S kvalitativnim pristopom smo prišli do zelenih empiričnih podatkov, ki smo jih statistično obdelali.

3.3.2 Raziskovalni vzorec

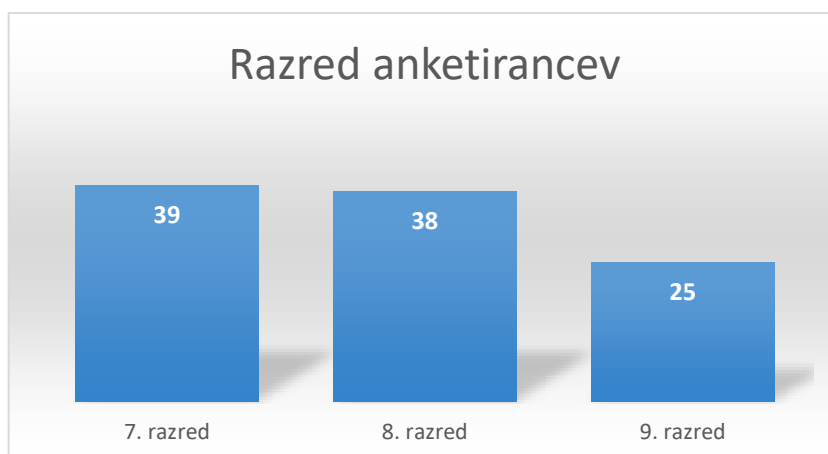
Raziskovalni vzorec zajema učence tretje triade Osnovne šole Toneta Čufarja. Na podlagi prošnje za anketiranje smo pridobili soglasje o opravljanju anketiranja. Vzorec vključuje 102 anketirancev, ustrezno izpolnjenih pa je 83,3 % vprašalnikov.

Graf 1: Struktura vzorca glede na spol



S pomočjo opisne statistike so prikazani podatki o anketiranih. Vzorec šteje 102 anketirancev, med katerimi je 56 fantov, tj. 55 %, ter 46 deklet, kar predstavlja 45 % celotnega vzorca.

Graf 2: Struktura anketirancev glede na razred



Z grafa lahko razberemo, da največ anketirancev v tretji triadi obiskuje 7. razred (38,2 %), sledijo mu učenci 8. razreda (37,3 %), najmanj zastopan pa je 9. razred (24,5 %).

3.3.3 Postopki zbiranja podatkov

V sodelovanju z mentorico smo oblikovali vprašalnik, pri tem pa smo izhajali iz prebrane literature. Za ustrezno zbiranje podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki je sestavljen posebej za namen raziskave.

3.3.3.1 Organizacija zbiranja podatkov

V začetni fazi smo pregledali ustrezno strokovno in znanstveno literaturo, ki se navezuje na izbran znanstveni problem, nakar smo vzpostavili stik z vodstvom Osnovne šole Toneta Čufarja. Ravnateljico smo prosila za sodelovanje. Ko so nam raziskavo odobrili, smo se dogovorili za termin izvedbe. 16. 5. 2017 so bili pripravljene anonimni anketni vprašalniki z navodili za izpolnjevanje, ki smo jih razdelili med šest razredov tretje triade. Pred začetkom reševanja anketnih vprašalnikov smo preverili razumljivost navodil in trditev v vprašalniku. Glede na starostno stopnjo so učenci vprašalnike reševali v šolskih prostorih pri razredni uri. Izpolnjene vprašalnike smo na osnovni šoli prevzeli še isti dan.

3.3.3.2 Vsebinsko-metodološke značilnosti instrumentov

Anketni vprašalnik vsebuje vprašanja, namenjena otrokom tretje triade, od katerih smo želeli pridobiti podatke o njihovih šolskih in obšolskih dejavnostih, na podlagi katerih bomo lahko pojasnili pereč pojem obremenjenosti. Anketni vprašalnik je obsegal 8 vprašanj. V prvem delu ankete sta dve vprašanji o spolu in razredu. 7 vprašanj je bilo zaprtega tipa, eno vprašanje pa odprtega tipa. 6 vprašanj zaprtega tipa je zapisanih v obliki ocenjevalne lestvice. Prednost anketnega vprašalnika je v boljši strukturiranosti, slabost pa predstavljajo prezapletena vprašanja.

Veljavnost anketnega vprašalnika smo zagotovili s pregledom mentorja, somentorja in ravnateljice Osnovne šole Toneta Čufarja, kjer smo anketiranje tudi izvajali.

Zanesljivost pri sestavljanju anketnih vprašalnikov smo zagotovili z različnimi vprašanji zaprtega tipa (7 vprašanj) in odprtega tipa (1 vprašanje). Za zanesljive rezultate so bila potrebna tudi natančna in jasna navodila vprašalnika.

Objektivnost smo zagotovili z uporabo vprašanj zaprtega tipa, pri katerih ni možna subjektivna presoja.

3.3.4 Postopki obdelave podatkov

Izpolnjeni anketni vprašalniki so bili pravilno zapisani v MS Excelu in nato podatki ustrezno statistično obdelani z računalniškim programom SPSS. Rezultati so izraženi številčno in z odstotki. Podatke so prikazani tabelarično in grafično. S programom SPSS so bili pridobljeni osnovni statistični podatki frekvenc (f), odstotkov (%) in povprečnih vrednosti.

3.4 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

3.4.1 Analiza stališč otrok glede odnosa do prostega časa

Zanimalo nas je, kakšna stališča imajo učenci tretje triade do prostega časa, ob tem pa smo bili pozorni na posebnosti odraščajočega obdobja mladostnikov. Učenci so pet različnih opisov ocenili tako, kot so mislili, da je prav, in tako, kot so tisti trenutek čutili.

V anketi je sodelovalo 102 učencev tretje triade osnovne šole. Učenci so s pomočjo lestvic opredelili, s katero trditvijo se strinjajo v celoti in s katero se sploh ne strinjajo. Učenci so trditve označili z lestvico (1 – se sploh ne strinjam, 5 – v celoti se strinjam).

Tabela 1: Trditve učencev po različnih načinih preživljanja prostega časa in aritmetične sredine rangov

Načini preživljanja prostega časa	Aritmetična sredina
V veselje, saj se lahko posvetim prijateljem.	4,19
V zadovoljstvo, saj lahko več ur igram računalniške igre.	2,44
V zadovoljstvo, saj lahko gledam televizor.	2,62
V veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.	3,33
Odveč, saj ne vem, kaj bi počel.	1,46

Iz tabele 1 je razvidno, da je največ otrokom prosti čas v *veselje, saj ga lahko posvetijo prijateljem*. Tej trditvi sledi trditev, da jim je prosti čas v *veselje, saj lahko klepetajo s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.* Na tretjem mestu je prav tako *zadovoljstvo, saj lahko gledajo televizor*, na četrtem mestu pa *zadovoljstvo, saj lahko več ur igrajo računalniške igre*. Zadnja trditev je *odveč, saj ne vedo, kaj bi počeli*. Dobljeni rezultati so povezani s pozitivizmom, saj je prosti čas otrokom v veliki večini v veselje in ne v breme. Nad rezultati nismo presenečeni, saj smo takšne rezultate tudi pričakovali.

Tabela 2: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik po preživljanju prostega časa po rednem pouku glede na spol

Načini preživljanja prostega časa	Spol	\bar{R}	U	P
V veselje, saj se lahko posvetim prijateljem .	Deklica	51,89	1270,000	0,896
	Deček	51,18		
V zadovoljstvo, saj lahko več ur igram računalniške igre.	Deklica	47,89	1122,000	0,249
	Deček	54,46		
V zadovoljstvo, saj lahko gledam televizor.	Deklica	53,08	1215,5000	0,614
	Deček	50,21		
V veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.	Deklica	64,10	708,500	0,000
	Deček	41,15		
Odveč, saj ne vem, kaj bi počel.	Deklica	50,85	1258,000	0,794
	Deček	52,04		

Obstaja statistično značilna razlika pri trditvi *v veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.* ($P = 0,000$). Deklice veliko raje klepetajo s prijatelji in prijateljicami na medmrežju kot fantje. Dečki se raje posvetijo prijateljem in hkrati raje igrajo računalniške igre, gledajo televizor ter se občasno znajdejo v brezdelju, saj ne vedo, kaj bi počeli. Kaže se, da so deklice bolj usmerjene k mobilni tehnologiji, fantje pa bolj k dejavnostim, pri katerih se igrajo s prijatelji v naravi ali na medmrežju.

Tabela 3: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik po različnih načinih preživljanja prostega časa glede na razred

Načini preživljanja prostega časa	Razred	\bar{R}	χ^2	P
V veselje, saj se lahko posvetim prijateljem.	7.	61,97	9,694	0,008
	8.	43,07		
	9.	47,98		
V zadovoljstvo, saj lahko več ur igram računalniške igre.	7.	52,78	6,905	0,032
	8.	58,33		
	9.	39,12		
V zadovoljstvo, saj lahko gledam televizor.	7.	53,91	3,789	0,150
	8.	55,36		
	9.	41,88		
V veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.	7.	55,44	4,783	0,092
	8.	54,67		
	9.	40,54		
Odveč, saj ne vem, kaj bi počel.	7.	47,26	2,320	0,314
	8.	53,22		
	9.	55,50		

Pozornost namenjamo le dejavnikom, pri katerih se kaže statistično značilna razlika v načinu preživljanja prostega časa glede na razred. Rezultati nakazujejo, da v treh od petih trditvah ne obstajajo statistično značilne razlike. Statistično značilne razlike se kažejo pri trditvah *v veselje, saj se lahko posvetim prijateljem* ($P = 0,008$) in *v zadovoljstvo, saj lahko več ur igram računalniške igre* ($P = 0,032$). Iz tabele 3 lahko razberemo, da je učencem sedmega razreda prosti čas v veselje, saj ga lahko preživijo s prijatelji, medtem ko učenci osmega razreda raje kot s prijatelji prosti čas preživijo z igranjem računalniških iger.

Velja izpostaviti še tendenco razlik pri trditvi *v veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.* ($P = 0,039$), kjer je mogoče opaziti, da s starostjo upada želja po klepetanju na Facebooku, Snapchatu, Instangramu ipd.

Povzamemo lahko, da sta vidna upad klepetanja s prijatelji in upad klepetanja po internetu. Prav tako smo ugotovili upad igranja iger, kar pripisujemo večji količini učne snovi in učenja.

3.4.2 Vpliv interesnih dejavnosti na učni uspeh

Zanimalo nas je, kakšen vpliv imajo interesne dejavnosti na učni uspeh. Ob tem smo bili pozorni na posebnosti odraščajočega obdobja mladostnikov. Učenci so na prvi premici označili, ali interesne dejavnosti na njihov učni uspeh vplivajo bolj dobro ali slabo, na drugi premici pa, ali vplivajo bolj sproščeno ali napeto. Premico smo za lažjo obravnavo razdelili na tri dele; tako smo dobili vrednosti, ki so jih v anketi izpolnili učenci.

Tabela 4: Število (f), strukturni odstotki (f %) učencev po oceni vpliva šolskih in obšolskih dejavnosti na učni uspeh

Vpliv občutkov	f	F %
1 – Dobro	55	61,8 %
2 – Dobro + slabo	30	33,7 %
3 – Slabo	4	4,5 %
Skupaj	89	100,0 %
1 – Sproščeno	52	58,4 %
2 – Sproščeno+ napeto	29	32,6 %
3 – napeto	8	9,0 %
Skupaj	89	100,0 %

Iz tabele 4 je razvidno, da je na prvi del vprašanja odgovarjalo 89 učencev (100,0 %). Vsota frekvenc je manjša od numerične vrednosti zaradi učencev, ki na to vprašanje niso odgovarjali, ker se ne udeležujejo nobene interesne dejavnosti – takšnih učencev je 13 (12,7 %). Rezultati kažejo, da učenci svoje izbire v večini ne obžalujejo, saj šolske in obšolske dejavnosti v 53,9 % dobro vplivajo nanje. 30 učencev (29,4 %) je na premici označilo sredino, kar pomeni, da dejavnosti včasih na njih vplivajo dobro, včasih pa slabo, kar si lahko razlagamo kot občasno preobremenjenost. Kljub nizkemu deležu 4 otrok (3,9 %), ki so označili, da interesna dejavnost na njih vpliva slabo, je to zaskrbljujoč podatek. Interesne dejavnosti namreč niso namenjene temu, da bi se učenci zaradi njih počutili slabo.

Rezultati iz te tabele prikazujejo, da interesne dejavnosti na učence v 51,0 % vplivajo sproščeno. 29 učencev (28,4 %) je na premici označilo sredino, kar pomeni, da imajo interesne dejavnosti nanje ali sproščen ali napet vpliv, kar si lahko razlagamo s tem, da so učenci v najbolj nemirnem mladostniškem obdobju in jim razpoloženje izredno niha. Nizek delež 8 otrok (7,8 %), ki so označili, da interesna dejavnost na njih vpliva napeto, nam naznanja, da je potrebno nekaj korenito spremeniti, saj so interesne dejavnosti namenjene sprostitvi in krepitvi učenčevih interesov.

Tabela 5: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik vpliva šolskih in obšolskih aktivnosti na učni uspeh časa glede na razred

Vpliv občutkov	Razred	\bar{R}	χ^2	P
Dobro – slabo	7.	46,61	0,601	0,741
	8.	45,30		
	9.	42,17		
Sproščeno – napeto	7.	44,42	0,804	0,669
	8.	47,95		
	9.	42,46		

Pri ugotavljanju razlik med vplivi interesnih dejavnosti na učence rezultati kažejo, da ni statistično značilne razlike. Iz tega sledi, da razred nima pomembne vloge pri vplivu občutkov na učenca.

Tabela 6: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik vpliva šolskih in obšolskih aktivnosti na učni uspeh glede na spol

Vpliv občutkov	Spol	\bar{R}	U	P
Dobro – slabo	Deklica	48,49	839,000	0,187
	Deček	42,28		
Sproščeno – napeto	Deklica	46,62	912,000	0,552
	Deček	43,74		

Pri ugotavljanju razlik med vplivi interesnih dejavnosti na učence rezultati kažejo, da ni statistično značilne razlike. Iz tega sledi, da spol nima pomembne vloge pri vplivu občutkov na učenca.

3.4.3 Analiza vključevanja otrok v interesne dejavnosti

Zanimalo nas je, zakaj se učenci udeležujejo posamezne interesne aktivnosti. S pomočjo lestvic so opredelili, s katero trditvijo se strinjajo v celoti in s katero se sploh ne strinjajo. Učenci so trditve označili številčno (1 – se sploh ne strinjam, 5 – v celoti se strinjam).

Tabela 7: Trditve učencev o udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti

Udeležba pri posamezni interesni dejavnosti	Aritmetična sredina
Ker me zanima.	4,24
Ker tako želijo moji starši.	2,40
Ker te interesne aktivnosti obiskujejo tudi moji prijatelji.	3,19
Ker sem slišal, da je zabavno.	3,11
Ne obiskujem nobene interesne dejavnosti.	1,13

Iz tabele 7 je razvidno, da največ otrok trdi, da se udeležijo posamezne interesne dejavnosti, *ker jih zanima*, tej trditvi pa sledi trditev, *ker te interesne aktivnosti obiskujejo tudi njihovi prijatelji*. Na tretjem mestu je trditev, *ker so slišali, da je zabavno*, in na četrtem mestu, *ker tako želijo njihovi starši*. Na zadnjem mestu je trditev, da *ne obiskujejo nobene interesne dejavnosti*. Rezultati so po našem mnenju pozitivni, saj le malo učencev ne obiskuje nobene interesne dejavnosti. Obetavni rezultati nas razveseljujejo, saj živimo v času tehnologije, v času, ko so otroci večji del dneva v sedečem položaju, kar je izredno obremenjujoče za organizem.

Tabela 8: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik pri udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti glede na spol

Udeležba pri posamezni interesni dejavnosti	Spol	\bar{R}	U	P
Ker me zanima.	Deklica	44,47	954,500	0,851
	Deček	45,41		
Ker tako želijo moji starši.	Deklica	53,22	654,500	0,006
	Deček	38,59		
Ker te interesne aktivnosti obiskujejo tudi moji prijatelji.	Deklica	51,06	738,500	0,045
	Deček	40,27		
Ker sem slišal, da je zabavno.	Deklica	52,05	700,000	0,019
	Deček	39,50		
Ne obiskujem nobene interesne dejavnosti.	Deklica	44,17	942,500	0,454
	Deček	45,65		

Obstaja statistično značilna razlika pri trditvi, *ker tako želijo njihovi starši* ($P = 0,006$), *ker te interesne aktivnosti obiskujejo tudi njihovi prijatelji* ($P = 0,045$) in *ker so slišali, da je zabavno* ($P = 0,019$). Deklice v tretji triadi osnovne šole upoštevajo mnenje staršev pri izbiri interesne dejavnosti, v interesne dejavnosti se vključujejo zaradi prijateljic in zabavnih vsebin. Kaže se, da se dečki raje poslužijo aktivnosti, ki jih zanimajo. Če takšnih dejavnosti nimajo na razpolago, raje ne obiskujejo nobene dejavnosti.

Tabela 9: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik pri udeležbi pri posamezni interesni dejavnosti glede na razred

Udeležba pri posamezni interesni dejavnosti	Razred	\bar{R}	χ^2	P
Ker me zanima.	7.	51,42	4,779	0,092
	8.	40,41		
	9.	40,46		
Ker tako želijo moji starši.	7.	49,46	7,154	0,028
	8.	48,98		
	9.	33,48		
Ker te interesne dejavnosti obiskujejo tudi moji prijatelji.	7.	53,38	7,439	0,024
	8.	41,20		
	9.	36,52		
Ker sem slišal, da je zabavno.	7.	47,76	4,741	0,093
	8.	49,46		
	9.	35,54		
Ne obiskujem nobene interesne dejavnosti.	7.	47,81	5,817	0,055
	8.	43,00		
	9.	43,00		

Statistično značilna razlika obstaja pri trditvah, *ker tako želijo njihovi starši* ($P = 0,028$) in *ker te interesne dejavnosti obiskujejo tudi njihovi prijatelji* ($P = 0,024$). Iz tabele 10 je razvidno, da se največ učencev iz osmega razreda odloči za interesno dejavnost na podlagi starševskega mnenja. Največ učencev, ki se za interesno dejavnost odloči zaradi prijateljev, obiskuje sedmi razred.

Izpostavljamo še tendenco razlik pri trditvah, *ker jih zanima* ($P = 0,092$), ki je najmanj značilna za osmi razred, *ker so slišali, da je zabavno* ($P = 0,093$), ki najmanj velja za deveti razred, in da *ne obiskujejo nobene interesne dejavnosti* ($P = 0,055$), ki velja za osmi in deveti razred enako.

3.4.4 Analiza razlogov udejetvovanja pri posamezni aktivnosti

Zanimalo nas je, katerih interesnih dejavnosti se poslužujejo učenci v času pouka in po njem.

Tabela 10: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev pri šolskih aktivnostih

Šolske aktivnosti	f	f %
Športne dejavnosti	18	17,6
Šolski krožki	14	13,7
Pevski zbor	16	15,7
Skupaj	48	47,0

Rezultati tabele kažejo, da se učenci v času šole udejetvujejo treh različnih vrst interesnih dejavnosti. Športne dejavnosti obiskuje 18 učencev (17,6 %), šolske krožke 14 učencev (13,7 %) in pevski zbor 16 učencev (15,7 %). 48 od 102 otrok obiskuje šolske aktivnosti, kar predstavlja 47,0 %. Sklepamo lahko, da Osnovna šola Toneta Čufarja ponuja širok spekter aktivnosti, ki so zanimive za učence tretje triade. Osnovne šole si prizadevajo oblikovati uspešne in sposobne učence, ki bodo svojo izobraževalno pot nadaljevali ravno v skladu s svojimi sposobnostmi.

Tabela 11: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev pri šolskih aktivnostih

Šolske aktivnosti	f	f %
Športne dejavnosti	52	51,0
Verouk	7	6,9
Glasbena šola	7	6,9
Gasilci	7	6,9
Skupaj	63	71,7

Rezultati obšolskih interesnih dejavnosti kažejo, da se učenci udeležujejo štirih različnih vrst interesnih dejavnosti. Športne dejavnosti obiskuje 52 učencev (51,0 %), verouk 7 učencev (6,9 %), glasbeno šolo 7 učencev (6,9%) in gasilce 7 učencev (6,95 %).

Sklepamo lahko, da 15 učencev več obiskuje obšolske aktivnosti kakor šolske aktivnosti zaradi večje ponudbe. Obšolske aktivnosti služijo namenu, da zapolnijo vrzel aktivnosti, ki jih šola zaradi okolja ali finančnih omejitev ne more ponuditi učencem.

3.4.5 Vpliv odločitve na otrokovo izbiro interesne dejavnosti

Zanimalo nas je, kako okolica vpliva na izbiro učenčevih šolskih in obšolskih dejavnosti. Vpliv okolice je namreč pomemben faktor pri analizi izbire učenčeve interesne dejavnosti.

Tabela 12: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa ob vplivu okolice na izbiro šolskih in obšolskih interesnih dejavnosti glede na spol

Kdo ti je pomagal pri izbiri šolskih in obšolskih dejavnosti?	f Fantje	f % Fantje	f Dekleta	f % Dekleta	Skupaj	χ^2	P
Sam	32	57,1 %	23	50,0 %	53,9 %	0,727	0,867
Starši	13	23,2 %	12	26,1 %	24,5 %		
Prijatelji	5	8,9 %	4	8,7 %	8,8 %		
Učitelj	0	0,0 %	0	0,0 %	0,0 %		
Nihče, saj se po šoli ne ukvarjam z nobeno dejavnostjo	6	10,7 %	7	15,2 %	12,7 %		
Skupaj	56	55,0 %	46	45,0 %	100,0 %		

Iz tabele 12 je razvidno, da se največ učencev tretje triade samih odloči, katero interesno dejavnost bodo obiskovali. Dekleta se sama odločijo v 50,0 % primerov, medtem ko fantje v 57,1 %. Podatki kažejo, da je vpliv staršev na izbiro dejavnosti tako pri dekletih kot pri fantih podoben, in sicer na dekleta vplivajo v 26,1 % primerov, na fante pa v 23,2 %. V najstniških letih mladi veliko vlogo dajo prijateljstvu, vendar tabela nakazuje, da izbiro aktivnosti ne prepuščajo prijateljem, saj je le 8,7 % deklet in 8,9 % fantov pritrnilo, da so jim prijatelji pomagali pri izbiri. Nihče izmed anketiranih se k svoji dejavnosti ni priključil s pomočjo učitelja, kar pomeni, da so odločitve o pristopu k dejavnosti sprejemali le zaradi lastnih interesov in ne zaradi simpatij do učitelja/učiteljice. Izmed vseh anketiranih se 13 učencev, kar predstavlja 12,7 %, ne udeležuje nobene aktivnosti.

3.4.6 Analiza kvalitetno preživetega prostega časa

Tabela 13: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) kvalitetno preživetega prostega časa učencev in izid χ^2 -preizkusa

Pomembnost kvalitetno preživetega prostega časa	f	f %	χ^2	P
Srednje pomemben	12	11,8 %	1,692	0,429
Pomemben	28	27,5 %		
Zelo pomemben	62	60,8 %		

Rezultati kažejo, da ne obstaja statistično značilna razlika glede na pomembnost kvalitetno preživetega prostega časa.

Iz tabele 13 je razvidno, da je za učence tretje triade prosti čas pomemben, saj ga lahko posvetijo stvarim, ki jih obožujejo. Z oceno ena in dve ni nihče ocenil potrebe po kvalitetnem prostem času. Sredinsko vrednost je izbralo 12 učencev (11,8 %). Na lestvici je 28 učencev (27,5 %) kvalitetno preživet prosti čas ocenilo s štiri. Za 62 učencev (60,8 %) je kvalitetno preživet prosti čas izrednega pomena.

Predvidevamo, da je prosti čas ključen dejavnik pri kvalitetnem razvoju posameznika, vendar ga mora učenec tudi kvalitetno preživeti. Kvaliteten prosti čas oziroma prosti čas po šoli ne pomeni, da je čas zapolnjen s številnimi dejavnostmi, temveč da je ustrezen otrokovemu razvoju. Kakor so si med seboj različni otroci, si naj bodo različne tudi dejavnosti.

3.4.7 Osveščenost in obiskanost brezplačnih interesnih dejavnosti

Zanimalo nas je, kakšna stališča imajo učenci do brezplačnih obšolskih interesnih dejavnosti. Učenci so z ocenami 5 – se popolnoma strinjam, 4 – strinjam se, 3 – delno se strinjam, 2 – ne strinjam se, 1 – sploh se ne strinjam) predstavili svoje stališče o brezplačnih interesnih dejavnostih.

Tabela 14: Trditve učencev o brezplačni interesnih dejavnostih

Brezplačne interesne dejavnosti	Aritmetična sredina
Ja, vendar ne vem, katere so brezplačne interesne dejavnosti.	2,41
Ja, vendar ne vem, ali bi se/se bodo starši strinjali.	1,95
Ja, slišal sem, da so dejavnosti zabavne.	2,66
Ne, takšne stvari me ne zanimajo.	2,27

Iz tabele 14 so razvidne trditve o brezplačnih interesnih dejavnostih. Učenci so najvišjo povprečno oceno namenili trditvi *da so slišali, da so dejavnosti zabavne*. Sledi ji trditev, *da ne vedo, katere interesne dejavnosti so brezplačne*, na tretjem mestu je trditev, *da jih takšne stvari ne zanimajo*, in na zadnjem, *da ne vedo, ali bi se/se bodo starši strinjali*. Takšne rezultate smo pričakovali, saj menimo, da osnovne šole dobro predstavljajo brezplačne vsebine, saj živimo v času, ko si marsikateri otrok ne more privoščiti obšolske interesne dejavnosti. Prav tako smo pričakovali, da so učenci tretje triade samostojni in odločitve sprejemajo sami.

Tabela 15: Izid Mann – Whitneyjevega preizkusa razlik želja o udeležbi na brezplačnih interesnih dejavnostih glede na spol

Brezplačne interesne dejavnosti	Spol	\bar{R}	U	P
Ja, vendar ne vem, katere so brezplačne interesne dejavnosti.	Deklica	52,22	1255,000	0,815
	Deček	50,91		
Ja, vendar ne vem, ali bi se/se bodo starši strinjali.	Deklica	56,72	1048,000	0,076
	Deček	47,21		
Ja, slišal sem, da so dejavnosti zabavne.	Deklica	57,34	1019,5000	0,061
	Deček	46,71		
Ne, takšne stvari me ne zanimajo.	Deklica	42,50	874,000	0,003
	Deček	58,89		

Obstaja statistično značilna razlika pri trditvi, *da jih takšne stvari ne zanimajo* ($P = 0,003$), Dečkov brezplačne interesne dejavnosti ne zanimajo tako, kot zanimajo deklice. Opazamo, da so deklice bolj dovzetne za brezplačne interesne dejavnosti.

Izpostavljamo še tendenci, *da ne vedo, ali bi se/se bodo starši strinjali in da so slišali, da so dejavnosti zabavne*. Predpostavljamo, da so deklice bolj družabne in dovzetne za nove dejavnosti, vendar pri izbiri upoštevajo mnenje staršev.

Tabela 16: Izid Kruskal – Wallisovega preizkusa razlik različnih načinov preživljanja prostega časa glede na razred

Brezplačne interesne dejavnosti	razred	\bar{R}	χ^2	P
Ja, vendar ne vem, katere so brezplačne interesne dejavnosti.	7.	55,37	15,957	0,000
	8.	60,13		
	9.	32,34		
Ja, vendar ne vem, ali bi se/se bodo starši strinjali.	7.	51,56	8,805	0,012
	8.	59,63		
	9.	39,04		
Ja, slišal sem, da so dejavnosti zabavne.	7.	60,01	12,769	0,002
	8.	54,00		
	9.	34,42		
Ne, takšne stvari me ne zanimajo.	7.	42,28	7,410	0,025
	8.	55,05		
	9.	60,48		

Obstaja statistično značilna razlika pri vseh trditvah: *ja, vendar ne vem, katere so brezplačne interesne dejavnosti* ($P = 0,000$), *ja, vendar ne vem, ali bi se /se bodo starši strinjali* ($P = 0,012$), *ja, slišal sem, da so dejavnosti zabavne* ($P = 0,002$) in *ne, takšne stvari me ne zanimajo* ($P = 0,025$). Iz tabele 16 lahko razberemo, da največ učencev iz osmega razreda ne ve, katere so brezplačne interesne dejavnosti, prav tako učenci istega razreda ne vedo, ali bi se starši strinjali s to odločitvijo. Učenci sedmega razreda menijo, da so brezplačne dejavnosti zabavne, medtem ko učencev devetega razreda takšne dejavnosti ne zanimajo.

3.4.8 Preobremenjenost z interesnimi dejavnostmi

Zanimalo nas je, ali učence tretje triade šolske in obšolske aktivnosti glede na odraščajoče obdobje izčrpajo. Učenci so obkrožili besedo, ki je opisala njihovo stališče o vplivu šolskih in obšolskih aktivnostih.

Tabela 17: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po obremenjenosti z interesnimi dejavnostmi glede na spol in izid χ^2 -preizkusa

Ali te šolske in obšolske aktivnosti izčrpajo?	Dekleta	Dekleta	Fantje	Fantje	χ^2	P
	f	f %	f	f %		
Nikoli	4	8,7 %	8	14,3 %	7,158	0,307
Redko	9	19,6 %	21	37,5 %		
Včasih	22	47,8 %	19	33,9 %		
Pogosto	11	23,9 %	8	14,3 %		
Skupaj	46	100,0 %	56	100,0 %		

Rezultati v tabeli 17 nakazujejo, da večine učencev (88,32 %) interesne aktivnosti delno ali zelo obremenjujejo. Zato je zelo pomembno, da so pri izbiri interesnih aktivnosti otroci in njihovi starši osredotočeni na to, da jih interesne aktivnosti ne obremenjujejo preveč. Iz analize rezultatov lahko razberemo, da je pogosto obremenjenih 23,9 % deklet in 14,3 % fantov, kar kaže na to, da se fantje pri interesnih aktivnostih lažje sprostijo in jih te ne obremenjujejo tako kot dekleta. Rezultati deklet in fantov se v sredini skoraj izenačijo, saj interesne aktivnosti redko/včasih obremenjujejo 67,4 % deklet in 71,4 % fantov. Večja razlika nastane pri nikoli obremenjujočih aktivnostih; sem spada 8,7 % deklet in 14,3 % fantov, kar potrjuje dejstvo, da se fantje počutijo manj obremenjeni kot dekleta.

3.5 SKLEP

Izvedli smo empirično raziskavo na vzorcu učencev tretje triade Osnovne šole Toneta Čufarja, da bi ugotovili, kako so učenci obremenjeni in kaj jih obremenjuje.

Z obdelavo zbranih podatkov z anketnih vprašalnikov smo spoznali odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja.

Raziskovalno vprašanje 1

V kolikšni meri se učenci tretje triade poslužujejo interesnih dejavnosti?

87,3 % učencev tretje triade se poslužuje vsaj ene ali več šolskih ali obšolskih dejavnosti.

Raziskovalno vprašanje 2

Ali obstaja razlika v prisotnosti deklic in dečkov, ki se vključujejo v posamezne interesne dejavnosti?

V prisotnosti deklic in dečkov, ki se vključujejo v posamezne šolske ali obšolske interesne dejavnosti, obstaja razlika, saj jih udeležuje 50 dečkov in 39 deklic.

Raziskovalno vprašanje 3

Ali je premalo otrok vključenih v obšolske aktivnosti?

Zavedati se je potrebno, da je za otroke z vseh vidikov priporočljivo, da so vključeni vsaj v eno interesno dejavnost. Zato je do neke mere zaskrbljujoč podatek, da otroci, ki ne obiskujejo nobene aktivnosti (12,7 %), po pouku ne razvijajo svojih potencialov v tolikšni meri, kot bi jih lahko.

Raziskovalno vprašanje 4

Ali lahko starši z nižjimi finančnimi prihodki zadostijo željam otrok po aktivnostih in za katere aktivnosti so prikrajšani?

Sklepam, da imajo otroci dovolj širok spekter šolskih dejavnosti. Tako lahko otroci, ki prihajajo iz finančno manj stabilnih družin, brezskrbno obiskujejo dejavnosti, ki jih zanimajo. Otroci imajo tudi možnost brezplačnih interesnih dejavnosti, zato predvidevam, da lahko otroci finančno manj stabilnih družin obiskujejo enake interesne dejavnosti kot sovrstniki, le v manjšem obsegu.

Raziskovalno vprašanje 5

Ali se športne interesne dejavnosti pojavljajo najpogosteje v primerjavi z ostalimi dejavnostmi in kdo vpliva na njihove odločitve?

Med šolskimi in obšolskimi interesnimi dejavnostmi so najbolj zastopane ravno športne dejavnosti, saj nudijo najbolj razvejano mrežo različnih dejavnosti. Glede na široko ponudbo interesnih dejavnosti imajo otroci veliko možnosti za izbiro. Rezultati nakazujejo, da se otroci v veliki meri odločijo za posamezno interesno dejavnost na podlagi lastnega interesa, prijateljev in vsebine dejavnosti in ne na podlagi starševskega vpliva, kakor smo predvidevali.

Raziskovalno vprašanje 6

V kolikšni meri je pri učencih tretje triade, ki so vključeni v organizirane dejavnosti, viden napredek na kognitivnem, čustvenem, socialnem ali motoričnem področju?

Napredek na kognitivnem, čustvenem, socialnem in motoričnem področju je lahko viden le z udeleževanjem otroka pri dejavnosti, ki mu je blizu in mu predstavlja možnost napredka. Zato je izrednega pomena, da otrok obiskuje tisto dejavnost, ki mu je blizu, in ne tiste, ki si jo želijo starši, da bi jo obiskoval.

Raziskovalno vprašanje 7

V kolikšni meri so učenci tretje triade preobremenjen z obšolskimi aktivnostmi?
Ali je potrebno otroke razbremeniti? Kako?

Preobremenjenost je kompleksen pojem, ki ga je nemogoče enoznačno opredeliti. Pomembno se je zavedati, da je otrok manj obremenjen, če dejavnost ustreza njegovemu stadiju razvoja. Na večino anketiranih učencev interesne dejavnosti dobro vplivajo (53,9 %), medtem ko na 29,4 % učencev dejavnosti včasih vplivajo dobro in slabo, kar si lahko razlagamo kot občasno preobremenjenost. Zaskrbljujoč je podatek 4 otrok (3,9 %), ki trdijo, da interesne dejavnosti nanje vplivajo slabo.

LITERATURA

Arko, U. in Jurančič, M. (1990): Zakaj tudi šolska mladina potrebuje našo pozornost. V Kalčina - Srhoj, L. (Ur.): *Otrokom zdravo in varno okolje* (str. 8–15). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, občinske ZPM in Mestna ZPM Ljubljana.

Bukovec, J. (2011): Kakovost v teoriji in praksi. V Bukovec, J. (Ur.): *Dejavnosti v šoli: Kvaliteta ali kvantiteta* (10–19). Ljubljana: Supre, d. o. o., izobraževanje, svetovanje, založništvo.

Cedilnik Gorup, E. (2016): Iz prakse v teorijo – pogled specialistov družinske medicine. V Strel, J. (Ur.): *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje: vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu* (49–57). Logatec: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.

Čakš, A. (2004) Nič ne obremenjuje bolj kot slaba kakovost pouka. *Ona: Ženski magazin Dela in Slovenskih novic* 6 (33). 9–12.

Čuk, M., Novak, H. (1995): Struktura obremenjenosti osnovnošolskih otrok. V Novak, H. (Ur.): *Obremenitve osnovnošolcev: vzroki in posledice* (43–48). Ljubljana: Didakta.

Ferfila, A. (2012): *Športne interesne dejavnosti na izbranih šolah v kraški regiji*. Diplomsko delo. Ljubljana.

Fošnarič, S., Delčnjak Smrečnik, I. (2009): Teža šolskih torbic kot obremenilen dejavnik težav s hrbtenico. V Blažič, M. (Ur.): *Didactica Slovenica: Pedagoška obzorja* (123–134). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Ljubljana, Pedagoška obzorja Novo mesto, Visokošolsko središče Novo mesto.

Gasilska zveza Maribor (2014). Pridobljeno 14. 2. 2018, <http://www.gz-maribor.si/clanek-2014-01-01-plan-dela-mladine.php>.

Juriševič, M. (1999): *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Kavčič, T. (2005): Družinsko okolje in razvoj. *Psihološka obzorja*, 14/1 (str. 81–99).

Kolar, M.,(2011): Interesne dejavnosti med teorijo in prakso. V Bukovec, J. (Ur.): *Dejavnosti v šoli: Kvaliteta ali kvantiteta* (19–24). Ljubljana: Supre, d. o. o., izobraževanje, svetovanje, založništvo.

Kolar, M. (2008): *Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kreft, I. (2005): Učinek kakovosti družinskega okolja na otrokove prilagoditvene sposobnosti. *Psihološka obzorja*, 17/2 (str. 4–61).

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T., Bratanič, B. (2004): *Razvojna psihologija: Razprava Filozofske fakultete*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS in Urad RS za šolstvo.

Mikuš Kos, A. (1990): Utrujenost šolarjev. V Kalčina – Srhoj, L. (Ur.): *Otrokom zdravo in varno okolje* (19–27). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, občinske ZPM on Mestna ZPM Ljubljana.

Novak, H. (1995): O obremenjenosti slovenskih osnovnošolcev. V Novak, H. (Ur.): *Obremenitve osnovnošolcev: vzroki in posledice* (7–42). Ljubljana: Didakta.

Osnovna šola Toneta Čufarja. (2016). Pridobljeno 25. 3. 2018, <https://www.cufar.si/interesne-dejavnosti/>.

PIS. (1996). Pridobljeno 14. 1. 2018, <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>.

Pisanski, M. (1995): Utrujenost v šolskem obdobju. V Novak, H. (Ur.): *Obremenitve osnovnošolcev: vzroki in posledice* (75–86). Ljubljana: Didakta.

Peček Čuk, M. in Lesar, I. (2011): *Moč vzgoje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Prevc, J. (2009): Sodelovanje s starši, njihova pričakovanja in dosežki učencev. V *Zbornik 6. študentske konference Fakultete za management Koper* (725–732). Koper, Celje, Škofja Loka: Fakulteta za management Koper.

SSKJ (2014). Pridobljeno 24. 3. 2018, http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=obremenjenost&hs=1.

Srebot, R., Menih, K. (1994): *Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje*. Ljubljana: Domus.

Špelič, L. (2013): *Sprostilne igre v podaljšanem bivanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk.

Tancig, S. (1987): *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana, Fakulteta za telesno kulturo.

Tolčič, I., Zorman, L. (1977): *Okolje in uspešnost učencev: Vpliv socialnoekonomskih in demografskih dejavnikov na šolski uspeh in osebne lastnosti otrok*. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

Tomori, M. (1990): Otrok v bitki s stresom. V Kalčina - Srhoj, L. (Ur.): *Otrokom zdravo in varno okolje* (str. 39–43). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, občinske ZPM in Mestna ZPM Ljubljana.

Zupančič, M. Kavčič, T (2006): Raziskovalno odzivanje staršev na sorojence v otroštvu. *Psihološka obzorja*, 15 (5-24).

Zurc, J. (2008): *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Ljubljana: Didakta.

Osredkar, K. (2012): *Pomen gibalnih in matematičnih vsebin v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Winch, G. (2013): *Vas je strah neuspeha?* Pridobljeno 30. 11. 2017, <http://www.epsihologija.si/novica/vas-je-strah-neuspeha>.

Žagar, D. (1995): Psihološki vidiki obremenjenosti učencev. V Novak, H. (Ur.): *Obremenitve osnovnošolcev: vzroki in posledice* (49–74). Ljubljana: Didakta.

PRILOGE

PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

VPRAŠALNIK

Spoštovani učenci,

sem Lea Lemež, absolventka zgodovine in pedagogike na Filozofski fakulteti v Mariboru. V okviru magistrskega dela izvajam raziskavo o obremenjenosti otrok s šolskimi in občolskimi dejavnostmi v tretji triadi osnovne šole.

Anketni vprašalnik je v celoti anonimen, vsi zbrani podatki bodo uporabljeni zgolj za študijske namene. Vljudno vas vabim k sodelovanju in se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem.

Lea Lemež

Obkroži ustrezní spol: M Ž

Obkroži razred: 7. r 8. r 9. r

1. PROSTI ČAS, KI GA PREŽIVIM PO REDNEM POUKU, MI JE: (Ocene: 5 – se popolnoma strinjam, 4 – strinjam se, 3 – delno se strinjam, 2 – ne strinjam se, 1 – sploh se ne strinjam.)

V veselje, saj se lahko posvetim prijateljem.	1	2	3	4	5
V zadovoljstvo, saj lahko več ur igram računalniške igre.	1	2	3	4	5
V zadovoljstvo, saj lahko gledam televizor.	1	2	3	4	5
V veselje, saj lahko klepetam s prijatelji po Facebooku, Snapchatu, Instangramu itd.	1	2	3	4	5
Odveč, saj ne vem, kaj bi počel.	1	2	3	4	5

2. ALI TE ŠOLSKE IN OBŠOLSKE AKTIVNOSTI IZČRPAJO? (Obkroži ustrezen odgovor.
Mogoč je samo 1 odgovor.)

NIKOLI REDKO VČASIH POGOSTO

3. KATERE INTERESNE DEJAVNOSTI OBISKUJEŠ V OKVIRU ŠOLE IN PO ŠOLI
(različni krožki, verouk, glasbena šola, plesna šola, nogomet, košarka, gasilske vaje ...)?
(Dopolni tabelo tako, da najprej napišeš dejavnost, s križcem označiš, ali se izvaja v šoli ali
zunaj nje in v zadnjem stolpcu napišeš, kolikokrat tedensko to dejavnost obiskuješ.)

VRSTA DEJAVNOSTI	ŠOLSKA DEJAVNOST	OBŠOLSKA DEJAVNOST	KOLIKOKRAT TEDENSKO

4. ZAKAJ SE UDELEŽUJEŠ POSAMEZNIH ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH AKTIVNOSTI?
(Ocene: 5 – se popolnoma strinjam, 4 – strinjam se, 3 – delno se strinjam, 2 – ne strinjam se, 1 – sploh se ne strinjam.)

Ker me zanimajo.	1	2	3	4	5
Ker tako želijo moji starši.	1	2	3	4	5
Ker te interesne aktivnosti obiskujejo tudi moji prijatelji.	1	2	3	4	5
Ker sem slišal, da so zabavne.	1	2	3	4	5
Ne obiskujem nobene interesne dejavnosti.	1	2	3	4	5

5. KDO TI JE POMAGAL PRI IZBIRI ŠOLSКИH IN OBŠOLSКИH DEJAVNOSTI? (Obkroži črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Sam.
- b) Starši.
- c) Prijatelji.
- d) Učitelj.
- e) Nihče, saj se po šoli ne ukvarjam z nobeno dejavnostjo.

6. SI KDAJ IMEL ŽELJO/IMAS ŽELJO OBISKOVATI BREZPLAČNE INTERESNE DEJAVNOSTI? (Ocene: 5 – se popolnoma strinjam, 4 – strinjam se, 3 – delno se strinjam, 2 – ne strinjam se, 1 – sploh se ne strinjam.)

Ja, vendar ne vem, katere so brezplačne interesne dejavnosti.	1	2	3	4	5
Ja, vendar ne vem, ali bi se/se bodo starši strinjali.	1	2	3	4	5
Ja, slišal sem, da so te dejavnosti zabavne.	1	2	3	4	5
Ne, takšne stvari me ne zanimajo.	1	2	3	4	5

7. KAKO POMEMBEN JE ZATE KVALITETNO PREŽIVET PROSTI ČAS? (Na lestvici označi: 1 – ni pomemben, 5 – zelo pomemben.)

1 2 3 4 5

8. KAKO ŠOLSKE IN OBŠOLSKE AKTIVNOSTI VPLIVAJO NA TVOJ UČNI USPEH? (Označi na premici z oznako X.)

Dobro -----Slabo

Sproščeno ----- Napeto

Hvala za vaš trud.